

## DIETA DE PROTECCIÓN BILIO-PANCREÁTICA

### RECOMENDACIONES

Repartir la ingesta en 5 tomas de pequeño volumen, evitando las comidas demasiado copiosas. Coma lentamente y masticando bien los alimentos. No consuma alcohol.

Evitar todas las grasas

No usar aderezos muy fuertes, grasos o muy picantes.

Aumentar la ingesta de alimentos ricos en fibra insoluble

Usar técnicas culinarias saludables como horno, microondas o plancha, y evitar fritos, rebozados o empanados.

Infusiones calientes y suaves de té y manzanilla.

Lácteos descremados y sin azúcares añadidos

Sopas o papillas: caldos vegetales con arroz blanco o fideos, papillas o purés de lentejas o de patatas.

Pasta o arroz o cous cous con aderezos e ingredientes magros.

Carne: Ternera o conejo hervido a la parrilla o asados, y partidos en trozos. Pollo sin piel, gallina sin piel, hervidos o a la parrilla sin grasas. Jamón magro poco salado o dulce.

Pescado: blanco cocido en agua, o sazonados con poco aceite o limón o a la parrilla.

Frutas: frutas no muy maduras y evitando los cítricos.

Verduras: Escoger las menos flatulentas evitando el brócoli, la col, la coliflor o las coles de Bruselas.

El aceite de oliva en crudo será siempre mejor opción que el cocinado

Alimentos grasos a evitar: Cacao (chocolate). Quesos en general ya que son muy grasos. Carnes: cordero, cerdo y embutidos. Pescado azul y marisco. Huevos con yema. Margarinas, mantequillas. Aguacate y frutos secos. Alcohol, refrescos. Salsas picantes o especias muy fuertes. Tabaco.

<b>DESAYUNO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados</li> <li>• 40g de pan de barra o 3 rebanas de pan tostado (30g) o 4 galletas tipo "María" o 30g de cereales sin azúcar.</li> <li>• Una pieza de fruta*: 220g: melón o sandía; 150gr: manzana, naranja, mandarina, ciruela, piña, paraguaya, fresa, albaricoque, pera, kiwi ó melocotón; 75G: plátano, uva, higo, cereza, chirimoya, níspero, mango, caqui</li> </ul>
<b>MEDIA MAÑANA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60g de pan de barra o 5 rebanadas de pan tostado (45g)</li> <li>• 35g de embutido o queso: jamón serrano, jamón york, pavo, queso de Burgos ó 25g de atún sin aceite</li> </ul>
<b>COMIDA Y CENA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• PRIMER PLATO A ELEGIR ENTRE: VERDURA: 300gr: espinaca, acelga, seta, esparrago, pepino, tomate, pimiento, lechuga, escarola, col, berenjena, calabacín, champiñón, puerro brócoli, coliflor, endivia, tomate; ó 200gr: judía verde, nabo, puerro, cebolleta, berro; ó 100gr: alcachofa, cebolla, coles de Bruselas, remolacha, zanahoria.</li> </ul>

FÉCULA: 60gr: garbanzo, lenteja, judía, habas secas, guisantes secos. PASTA ITALIANA O ARROZ: 45gr. PAN DE BARRRA: 40g. • SEGUNDO PLATO A ELEGIR ENTRE: CARNE: 100 gr: ternera, pollo sin piel, pavo, conejo. PESCADO: 150gr: pescado blanco ó; 130gr: pescado azul. UNA VEZ AL DÍA EN COMIDA O EN CENA: Ensalada: 200gr Una pieza de FRUTA*
<b>MERIENDA</b>
• Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados • Fruta: 175gr: albaricoque, manzana, naranja, pera, mandarina, ciruela, piña ó 90g de plátano, uva, cereza, higo, chirimoya o níspero
<b>AL ACOSTARSE</b>
• Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados ó 100cc de leche desnatada con dos galletas (tipo "María")

**ALIMENTOS RECOMENDADOS:** **Lácteos:** leche ó yogur desnatado, queso fresco bajo en grasa. Pan, pasta, arroz, galletas tipo "maría" ó integrales sin grasa. **Carnes:** solomillo , lomo de ternera, pollo sin piel, pavo, conejo, cerdo, jamón york, jamón serrano sin tocino, lomo embuchado. **Pescado:** blanco. Sólo clara de huevo. **Legumbre y verduras:** todas. **Frutas:** todas salvo las desaconsejadas. Aceite de oliva en crudo, infusiones, azúcar, miel, mermelada, membrillo, hierbas aromáticas.

**ALIMENTOS DESACONSEJADOS:** Lácteos: Leche/yogur entero, nata, mantenquilla, queso graso. Bollería industrial, pasteles, platos precocinados. Carnes: grasas. Cordero, pato, costillar, falda, embutido. Pescados en aceite, mariscos. Yema de huevo. Aguacate, coco, frutos secos, aceitunas. Salsas, mayonesa, aceite de girasol, alcohol, batidos de leche, horchata, concentrados para sopas, pastelería en general.