

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA UNA DIETA POBRE EN GRASAS Y RICA EN CARBOHIDRATOS

NORMAS GENERALES

Esta dieta está indicada en los pacientes con patología biliar que deben evitar las grasas en la alimentación ya que estas estimulan la contracción de la vesícula biliar pudiendo desencadenar molestias digestivas.

En realidad esta dieta sólo difiere de la alimentación normal en la supresión de algunos alimentos ricos en grasa así como en la limitación de algunos otros que pueden producir flatulencia.

- Pero aún más importante que esto es la forma de preparar los alimentos, tolerándose mucho peor las grasas cocinadas que las que se toman en "crudo", sin calentar.
- Preparar los alimentos de forma sencilla, preferentemente asados, en su jugo, al horno, en microondas, en papillote, cocidos, al vapor o a la plancha, añadiéndoles si lo precisan un poco de aceite una vez preparados.
- Nunca tome fritos, rebozados, empanados o guisos con muchas salsas.
- En los pacientes que están obesos es muy importante perder peso mediante una dieta hipocalórica, bastando muchas veces sólo con esto para que desaparezcan o mejoren sus molestias.
- Evite las comidas abundantes. Coma poca cantidad y varias veces al día.
- Es conveniente que antes de acostarse haga alguna toma de alimentos (un vaso de leche o un yogur desnatados).

ALIMENTOS PROHIBIDOS

- Bollería en general
- Lácteos enteros y quesos curados o grasos
- Todos los embutidos excepto pechuga de pavo.
- Carnes grasas (cordero, cerdo y pato)
- Pescados grasos
- Huevos fritos y en tortilla a la española con patatas fritas.
- Conservas en aceite.
- Salsas comerciales
- Legumbres y frutos secos (por causar flatulencia).

Algunas personas dicen tolerar mal algunos otros alimentos como naranjas, coles, café, etc. Esto no es habitual por lo que sólo deben eliminarlos de la dieta aquellos que no los toleran.

EJEMPLO DE MENÚ DESAYUNO

- 200ml de leche descremada (con o sin café) o 1 yogur descremado.
- Azúcar.
- 50g de pan blanco o 30g de pan tostado.
- 50g de mermelada (sin mantequilla).
- 100g de fruta (una pieza pequeña)

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

- 200ml de leche descremada (con o sin café o té) o un yogur desnatado o queso fresco desnatado.
- 50g de pan si se prefiere con mermelada.

COMIDA Y CENA

PRIMER PLATO a elegir entre:

- a) Consomé desgrasado, sopa de sémola, pastas, pan o tapioca (sin añadir grasas o aceites al cocinarlas).
- b) Puré o crema de patatas, legumbres o verduras.
- c) Un plato de pastas (80g) con tomate natural (no frito), sin añadir queso ni grasas.
- d) Arroz (70g), legumbres (70g) o patatas (300g) cocinados como prefiera, pero sin embutidos ni grasas en su preparación.
- e) Verduras de cualquier tipo cocidas o al vapor, con patatas.

SEGUNDO PLATO a elegir entre:

- a) Pescado blanco. 200g
- b) Carne magra (pollo o pavo sin piel, conejo o ternera) 150g.
- c) 1 huevo cocido, pasado por agua o en tortilla francesa. No tomar más de dos a la semana.

Como guarnición pueden utilizarse verduras (no fritas), arroz blanco, ensaladas sin aceite o patatas cocidas, asadas o al vapor.

PAN: 50g en comida y cena.

POSTRE: Fruta 100g en comida y cena.

ACEITE para todo el día: 45ml (3 cucharadas soperas).

- Todos los pesos reseñados se refieren alimentos limpios: la fruta sin piel, la carne sin hueso ni magro, el pollo sin piel....