





## ALIMENTOS PARA ENFERMEDAD LITIASIS BILIAR




### INDICACIONES DIETÉTICAS

RECOMENDACIONES GENERALES				
	✓	✗		
COCINADO		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Mantener un horario Regular de comidas.</li> <li>. No combinar frutas con otras comidas, comerlas a deshoras para evitar las fermentaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. No comer a deshoras.</li> <li>. Evite las comidas copiosas</li> <li>. Evitar el tabaco</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Cocinado sencillo: <b>Hervidos, Plancha, papillote...</b></li> <li>. Beber el agua fuera de las comidas (2litros/dia)</li> <li>. Verduras semi-cocidas (al vapor)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Al evolucionar, se puede: brasa o estofado...</li> <li>. Evite guisos, fritos y rebozados. Bollería industrial.</li> <li>. Prestar atención a los alimentos grasos: natas, mantequillas, embutidos, etc</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Realizar 6 comidas al Día. Raciones pequeñas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Comer el alimento templado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Evitar tener una alimentación desordenada.</li> <li>. No tomar alimentos muy fríos</li> <li>. No tomar alimentos muy calientes.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Ejercicio físico aeróbico (correr, andar, bici...) al menos 3 veces/semana y 30 minutos al día</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Evitar el sedentarismo.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>. No romper el momento de necesidad de defecar.</li> <li>. Regular horarios para ir al servicio, una costumbre más!!!</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Evite excusas para no ir al baño cuando tenga la necesidad, es un gran problema.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Masticar bien los alimentos.</li> <li>. En algunos casos los alimentos se tomarán: rallados, triturados o en forma de puré (legumbres).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Evitar aquellos alimentos con semillas: uvas, kiwis, etc</li> <li>. Picantes</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Al inicio, consumir leche de vaca sin lactosa.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Evitar bebidas muy estimulantes (café y té), especias picantes, chocolate y bebidas carbonatadas (gaseosas) y alcohol.</li> <li>. Evitar fumar. De hecho sería recomendable que lo dejara si es fumador/ra.</li> </ul>

**ALIMENTOS ACONSEJADOS, DESACONSEJADOS Y LIMITADOS EN LA  
ENFERMEDAD LITIASIS BILIAR**

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS ACONSEJADOS	ALIMENTOS DESACONSEJADOS	ALIMENTOS LIMITADOS
LÁCTEOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogures enriquecidos con BIFIDUS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche entera</li> <li>Nata</li> <li>Crema de leche</li> <li>Yogures de frutas y de sabores</li> <li>Quesos muy grasos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Queso fresco</li> <li>Requesón</li> </ul>
CARNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carnes magras: pollo, conejo,</li> <li>Aves: Pollo y pavo sin piel.</li> <li>Fiambres: Pavo y jamón cocido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carnes Rojas aumentan la putrefacción intestinal.</li> <li>Embutidos (mortadela, chopped, butifarra, salchichón...)</li> <li>Patés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carne de cerdo</li> <li>Carne de cordero</li> <li>Jamón serrano desgrasado</li> </ul>
PESCADOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pescado blanco: merluza, gallo, lenguado, dorada, mero...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pescado azul</li> <li>Marisco en general</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gamba sin piel, ni cabeza</li> </ul>
HUEVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Clara de huevo</li> <li>2 o 3 unidades por semana bien cocidos</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Yema de huevo</li> </ul>
AZÚCARES Y BOLLERÍA		<ul style="list-style-type: none"> <li>Azúcares refinados</li> <li>Alimentos azucarados (pasteles, helados, galletas)</li> <li>Chocolate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Miel de abeja</li> </ul>
FRUTOS SECOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nueces de Macadamia (5-7 unidades/día)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutos secos si no se mastican correctamente</li> </ul>
SEMILLAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sésamo o Zaragatona (CUIDADO SI NO SE MASTICAN CORRECTAMENTE)</li> <li>Semillas de lino con papaya u otra fruta aconsejada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todas en caso de crisis inflamatoria (semillas de tomate, guayaba, semillas pequeñas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las semillas mencionadas cuidado si no se mastican correctamente.</li> </ul>
CEREALES 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trigo Integral</li> <li>Arroz Integral</li> <li>Pan Integral</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereales refinados, en general cualquiera de los aconsejados que estén refinados.</li> </ul>
LEGUMBRES	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>SÓLO Y EXCLUSIVAMENTE EN PACIENTES CON DIVERTICULOSIS NO INFLAMADA</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todas</li> </ul>	
VERDURAS Y HORTALIZAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zanahoria</li> <li>Calabaza</li> <li>Patata (muy aconsejada por el almidón)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todas en general</li> <li>AJO (CADA 3 DIAS LA MITAD DE LA UÑA DEL DEDO MEÑIQUE)</li> <li>Chiles</li> </ul>	

**ALIMENTOS ACONSEJADOS, DESACONSEJADOS Y LIMITADOS EN LA  
ENFERMEDAD LITIASIS BILIAR**

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS ACONSEJADOS	ALIMENTOS DESACONSEJADOS	ALIMENTOS LIMITADOS
FRUTAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Manzana sin piel</li> <li>▪ Plátanos</li> <li>▪ Higos</li> <li>▪ Peras</li> <li>▪ Dulce de manzana con pera</li> <li>▪ Zumo de manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frutas crudas con piel</li> <li>▪ Zumos de frutas con pulpa.</li> <li>▪ Piña</li> </ul> <p>(TODOS ESTOS ALIMENTOS ESTÁN DESACONSEJADOS DURANTE CRISIS DE INFLAMACIÓN)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ciruelas en épocas de inflamación. Si no es así son muy recomendadas para prevenir la enfermedad.</li> </ul>
GRASAS 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aceite de oliva crudo virgen extra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Otros aceites diferentes al de oliva (girasol, palma, coco...)</li> <li>▪ Mantecas</li> <li>▪ Sebo</li> <li>▪ Mayonesa y salsas comerciales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mantequilla</li> <li>▪ Margarina</li> </ul>
BEBIDAS 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Agua (2litros/día)</li> <li>▪ Caldo de verduras</li> <li>▪ Infusiones Digestivas (manzanilla, hierbabuena, peperina, malva y boldo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bebidas con gas</li> <li>▪ Café</li> <li>▪ Bebidas alcohólicas</li> <li>▪ Zumos de frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Té suave</li> <li>▪ Vino moderadamente</li> </ul>
CONDIMENTOS 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sal de mar (usar la menos posible)</li> <li>▪ Perejil</li> <li>▪ Romero</li> <li>▪ Laurel</li> <li>▪ Tomillo</li> <li>▪ Orégano</li> <li>▪ Azafrán</li> <li>▪ Albahaca</li> <li>▪ Comino</li> <li>▪ Salvia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Picantes</li> <li>▪ Mostazas</li> <li>▪ Ketchup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vinagre</li> </ul>
OTROS	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ MISO</li> <li>▪ TOFU</li> <li>▪ GELATINA DE AGAR-AGAR</li> <li>▪ Zumo de aloe</li> <li>▪ Zumos de nopal con limón</li> <li>▪ Salvado de trigo</li> </ul>		