



DIETA DE PROTECCIÓN BILIAR

Recomendaciones generales:

- Coma lentamente y mastique bien.
- Evite las grasas en todas sus formas.
- Coma en pequeñas cantidades.
- Evite los alimentos que producen gases y evite el estreñimiento.

¿Qué alimentos son más adecuados para evitar los síntomas de cólico biliar?

- Infusiones de té y manzanilla. Bebidas sin gas.
- Leche descremada en pequeñas cantidades y aumentando progresivamente.
- Cereales: arroz, pasta, pan blanco y galletas María.
- Legumbres en raciones moderadas y sin la piel.
- Todo tipo de hortalizas (verduras y lechugas), excepto las que sean flatulentas o de digestión difícil, como el pimiento, el pepino o la cebolla.
- Carnes magras:
 - Ternera, conejo, pollo (sin piel), hervidos, a la parrilla o asados.
 - Jamón magro, poco salado o dulce.
- Pescados blancos: lenguado, merluza, pescadilla, etc., cocidos en agua, sazonados con poco aceite o limón o a la parrilla.
- Fruta hervida, al horno o en almíbar. Se puede tomar cruda si no se padece flatulencia.
- El aceite de oliva crudo se tolera mucho mejor.

¿Existe algún tipo de cocción que sea más adecuado?

- Cocinar con poca grasa incorporada.
- No freír.
- Se prefieren los alimentos crudos, hervidos, planchas, vapor, papillote (envuelto en papel vegetal o de aluminio).

¿Y qué alimentos debería evitar?

Evitar todos aquellos alimentos con alto contenido graso.

- Cacao (chocolate).
- Leche entera y sus derivados. Todos los quesos contienen grasas y por tanto están desaconsejados.
- Carnes grasas y derivados: cordero, cerdo, todos los embutidos. Vísceras.
- Pescados:
 - el pescado azul o pescado graso (10-12% grasa) está desaconsejado.
 - el marisco es bajo en grasa, pero está desaconsejado.
- Huevos (6% grasa). La grasa está únicamente en la yema.
- Grupo de alimentos grasos:
 - Las margarinas vegetales y las mantequillas están desaconsejadas.
 - Los frutos secos grasos (50% grasa) están desaconsejados.
- Además, se deberá evitar el **alcohol** (sobre todo los de alta graduación), el **tabaco** y las salsas, especias y **picantes**.