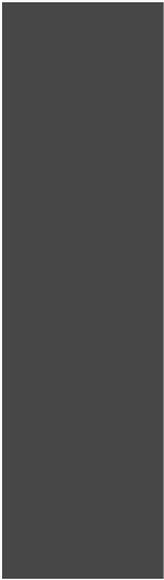


DIETA POBRE EN GRASA (O DE PROTECCIÓN BILIAR)



INDICACIONES:

- Litiasis biliar
- Paciente colecistectomizado/a
- Cirrosis hepática

CONSEJOS GENERALES:

1. Mantener un peso adecuado.
2. Fraccionar la dieta en 5 tomas/día evitando las comidas copiosas.
3. Comer pausadamente y reposar después de las comidas.
4. Evitar las grasas en todas sus formas.
5. Evitar los alimentos que producen gases. Evitar el estreñimiento.
6. Se recomienda beber fuera de las comidas para no aumentar el volumen de estas.
7. Suprimir el tabaco.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- COCCIÓN AL HORNO, VAPOR O PLANCHA.
- Carnes magras (conejo, ternera, pollo o pavo)
- Pescados blancos (merluza, bacalao, lenguado, rape, ...)
- Verduras
- Frutas
- Cereales refinados alternando con integrales
- Lácteos desnatados
- Agua. Caldo desgrasado. Infusiones suaves
- Bebidas azucaradas y carbonatadas

ALIMENTOS QUE DEBEN EVITARSE:

- FRITOS, REBOZADOS Y GUIOSOS GRASOS.
- Carnes grasas y embutidos
- Mariscos. Pescado azul (salmón, sardina, anchoa, atún, ...)
- Conservas en aceite
- Verduras flatulentas (col, alcachofa, cebolla, pimiento...)
- Especies fuertes
- Fruta ácidas
- Bollería y pastelería
- Lácteos enteros y derivados. Quesos curados
- Bebidas azucaradas y carbonatadas