

Dieta de Protección Biliar



Servicio de Cirugía General y Digestiva
Hospital de San Juan de Dios del Aljarafe

Alimentos Recomendados



Normas Generales

- Coma en pequeñas cantidades y con frecuencia. Divida lo que come en 5 comidas al día.
- Coma lentamente y mastique bien. Repose tras las comidas para facilitar la digestión.
- Evite las grasas y aceites.
- Evite los alimentos que producen gases y estreñimiento.
- Mantenga un peso adecuado.
- No fume. No tome alcohol.

Formas de Cocinar

- Horneados.
- Hervidos. Sopas desgrasadas.
- Al vapor
- A la plancha, parrilla, asados.
- Rehogados con mínima cantidad de aceite de oliva (no calentar a más de 100º). Wok.
- Crudos (Frutas y verduras).
- Purés.



Alimentos a Evitar



- Fritos
- Rebozados
- Estofados
- Guisos con grasas



Dieta de Protección Biliar



Servicio de Cirugía General y Digestiva
Hospital de San Juan de Dios del Aljarafe

- **¿Para qué sirve esta dieta?**

- Se le ha recomendado seguir esta dieta por habersele diagnosticado piedras en la vesícula (colecistitis) con episodios de dolor abdominal (cólicos biliares) o inflamación de la vesícula (colecistitis aguda).
- Debe saber que esta dieta sirve para evitar el dolor y reducir las complicaciones. No sirve para eliminar ni disolver las piedras.
- Si ya se ha operado y se le ha quitado la vesícula (colecistectomía), deberá seguir esta dieta durante el primer mes tras la operación e ir introduciendo nuevos alimentos a partir de ese tiempo.

- **Aclaraciones respecto a la dieta**

- Los rehogados deben usarse de forma muy ocasional y separada en el tiempo. A la hora de rehogar verduras use la mínima cantidad de aceite posible y que sea de oliva, no de girasol. Las modernas sartenes tipo wok son muy recomendables por necesitar muy poco aceite para cocinar. No caliente el aceite demasiado. Y recuerde que los fritos y rebozados están especialmente prohibidos.
- Las ensaladas pueden aliñarse con vinagre, con limón y con sal. No usar otros tipos de salsas ni picantes.
- Puede tomar zumos de fruta natural.
- Si tiene diabetes (azúcar en la sangre) o hipertensión (tensión alta), recuerde que debe limitar el consumo de azúcares y de sal.
- PESCADOS BLANCOS (recomendados): merluza, bacalao, lenguado, gallo, panga, rape, pescadilla, fletán, lubina.
- PESCADOS AZULES (PROHIBIDOS Por su alto contenido en grasas): salmón, trucha, sardina, anchoa, jurel, caballa, atún.
- Aunque los mariscos no son especialmente grasos NO son recomendables porque pueden favorecer la formación de piedras.
- La obesidad, las dietas con mucho colesterol o con muchas calorías pueden ser causas de formación de piedras, por eso es importante que procure mantenerse en su peso ideal y realizar ejercicio físico dentro de sus posibilidades.
- Recuerde que no debe fumar.

Fuentes:

1. Guías Fisterra. <https://www.fisterra.com/Salud/2dietas/dietaBiliar.asp>
2. Dietas para pacientes. Hospital de Sagunto.
<http://www.dep4.san.gva.es/contenidos/urg/archivos/dietas/06.%20Dieta%20de%20protecci%C3%B3n%20biliar.pdf>