

DIETA DE PROTECCIÓN BILIAR

RECOMENDACIONES GENERALES:

- Coma lentamente y mastique bien.
- Evite las grasas en todas sus formas (aceites, salsas, mantequilla, margarina...).
- Coma en pequeñas cantidades.
- Evite los alimentos que producen gases y evite el estreñimiento.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Infusiones calientes y suaves de té y manzanilla.
- Leche descremada en pequeñas cantidades y aumentando progresivamente.
- Sopas o cremas:
 - Sopa de caldo vegetal, tapioca, arroz, fideos y pastas.
 - Cremas con leche desnatada, con poca grasa.
- Purés:
 - Puré de patatas, patatas cocidas con agua, al horno.
 - Puré de legumbres sin embutidos añadidos, muy cocidas.
- Pastas:
 - Tallarines, macarrones, purés, etc.
- Carnes:
 - Ternera, conejo, hervidos, a la parrilla o asados.
 - Preferiblemente pavo o pollo sin piel, cocidos, a la parrilla o asados, tiernos y divididos en pequeños trozos.
 - Jamón magro, poco salado o cocido.
- Pescados: Pescado blanco, lenguado, merluza, pescadilla, etc., cocidos en agua, sazonados con un poco de aceite o limón, a la parrilla. Evitar inicialmente el pescado azul.
- Postres: Mermelada, compota, zumo de frutas, frutas cocidas o manzanas crudas.
- Pan y galletas: Galletas tostadas de pan blanco en pequeña cantidad, pastas secas, bizcocho.
- Tipos de cocción:
 - con poca grasa incorporada.
 - sin freír.
 - no caliente el aceite por encima de los 100 °C.
 - crudos, hervidos, planchas, vapor, papillotte (envuelto en papel vegetal o de aluminio).

Cuando lleve algunas semanas sin síntomas puede probar otros alimentos o una cocción nueva, siempre con precaución y muy lentamente. Si la tolerancia es buena se **seguirá con la dieta de de protección biliar en volúmenes moderados y durante uno o dos meses.**

Además debe evitar: Alcohol: vinos fuertes y licores. Tabaco. Sal, especias y picantes.