

COLECISTITIS

CONSEJOS DIETETICOS

¿CÓMO COCINAR Y CONDIMENTAR?

Preferir aquellas técnicas culinarias que menos grasa aportan a los alimentos: al agua -cocido, hervido, al vapor o escalfado-, rehogado, a la plancha, al horno y papillote

Evitar: fritos, rebozados, empanados, guisos y estofados .

Para que la comida resulte más apetitosa se pueden emplear diversos condimentos:

- Ácidos: vinagre de manzana o vino, zumo de limón.
- Aliáceos: evitar los carminativos que estimulan las secreciones digestivas -ajo, cebolla, chalota, puerro- según tolerancia individual
- Hierbas aromáticas: Ayudan a la digestión el estragón, eneldo, laurel, tomillo, romero...
- Evitar las especias fuertes: pimienta (negra, blanca, cayena y verde), pimentón, guindilla

ALIMENTOS ACONSEJADOS

Leche y lácteos: Productos desnatados.

Carnes, pescado, huevos y sus derivados: Carnes con poca grasa, pescado blanco, huevos revueltos, en tortilla, escalfados o pasados por agua, fiambre de pollo o pavo.

Cereales, patatas y legumbres: Todos salvo los indicados en "alimentos limitados". Evitar la legumbre cocinada entera.

Cereales, patatas y legumbres: Todos salvo los indicados en "alimentos limitados". Evitar la legumbre cocinada entera.

Verduras y hortalizas: Todas salvo las indicadas en alimentos "limitados". Se suelen tolerar mejor cocidas y en puré.

Frutas: Frescas maduras, batidas, asadas, en compota, en puré.

Bebidas: Agua, caldos desgrasados, infusiones suaves, zumos no azucarados (salvo el de naranja), bebidas sin gas.

Grasas: Aceite de oliva y semillas (girasol, maíz, soja), mantequilla o margarina (se toleran mejor en crudo)

ALIMENTOS PERMITIDOS (Consumo moderado y ocasional)

Leche y lácteos: Leche y lácteos: Cuajada y yogur entero, natural, de aromas o con frutas, queso fresco tipo Burgos.

Jamón serrano y jamón york magros

Cereales: Cereales de desayuno azucarados ni integrales, galletas tipo María

Legumbres: Pasadas por el chino o pasapurés para eliminar los "hollejos", probar tolerancia.

Bebidas: Zumos comerciales (no ácidos ni de naranja), fruta en almíbar sin el jugo

Grasas: mayonesa light (menos grasa que las convencionales).

Otros productos: Miel (puede dar acidez), bollería y repostería sencillas (las que en composición más se parecen al pan: bollo suizo, bizcochos de soletilla), gelatina de frutas.

ALIMENTOS LIMITADOS (consumir de forma esporádica o en pequeñas cantidades)

Leche y lácteos: Todos, salvo los indicados en alimentos aconsejados y permitidos.

Carnes grasas, productos de charcutería, embutidos grasos, foie gras, patés, vísceras, pescado azul, huevos duros, pescados en escabeche o en salazón (bacalao, arenques...).

Cereales y legumbres: Pan fresco recién horneado tipo baguette y pasta poco cocida (fermentan en el estómago y crean molestias), cereales integrales y legumbres cocinadas con ingredientes grasos (morcilla, tocino...).

Verduras: Flatulentas (col, coliflor, repollo, coles de Bruselas, alcachofas, cebolla y pimiento en crudo)

Frutas: Fruta no madura y cruda, frutas ácidas, naranjas, frutas secas y frutas confitadas.

Bebidas: Café, descafeinado y té fuertes, bebidas con extractos de café o de guaraná, zumo de naranja, bebidas con chocolate, con gas y las alcohólicas.

Grasas: Todas.

Otros productos: Fritos grasos, pastelería y repostería, chocolate y salsas grasas, salsas picantes