Dieta de protección biliar

La dieta en las enfermedades biliares sirve para evitar los síntomas de cólico de vesícula biliar y dispepsia biliar, pero **no** evita la formación de cálculos.

¿En qué pacientes está indicada la dieta de protección biliar?

En personas con cólicos biliares o después de la cirugía de la vesícula biliar (colecistectomía).

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.

Alimentos recomendados:

- Infusiones calientes y suaves de té y manzanilla.
- Leche descremada en pequeñas cantidades y aumentando progresivamente.
- Sopas o papillas:
    - Sopa de caldo vegetal bien cocidas, de tapioca, arroz blando, fideos, pastas italianas.
    - Papillas muy cocidas de harina de avena, de lentejas, de maíz, etc.
- Purés:
    - Puré de patatas, patatas cocidas con agua, al horno,
    - Puré de legumbres secas muy cocidas pasadas por el tamiz.
- Pastas:
    - Tallarines, macarrones, purés, etc.
- Carnes:
    - Ternera, conejo, carnero, hervidos, a la parrilla o asados, tiernos y divididos en pequeños trozos.
    - Pollo sin piel, gallina sin piel o pichón sin piel hervidos, a la parrilla o asados, tiernos y divididos en pequeños trozos.
    - Jamón magro, poco salado o dulce.
- Pescados: Pescado blanco, lenguado, merluza, pescadilla, etc., cocidos en agua, sazonados con un poco de aceite o limón, a la parrilla o ligeramente rebozados con una capa de pasta.
- Postres: Flan, mermelada, compota, zumo de frutas, frutas cocidas o manzanas crudas.
- Pan y galletas: Galletas tostadas de pan blanco en pequeña cantidad, pastas secas, hojaldre o pan de bizcocho.
- Tipos de cocción:
    - con poca grasa incorporada.
    - sin freír.
    - no calientes la grasa por encima de los 100 °C.
    - crudos, hervidos, planchas, vapor, papillotte (envuelto en papel vegetal o de aluminio).

Alimentos grasos (a evitar):

- Cacao (chocolate).
- La leche y sus derivados debe tomarlos desnatados. Todos los quesos contienen grasas y por tanto están desaconsejados.
- Carne y derivados: debe eliminar la grasa visible.
    - Carnes grasas: cordero, cerdo, todos los embutidos. Sesos.
    - Carnes no grasas: ternera, pollo sin piel, pavo sin piel, caballo, conejo, carnero.
- Pescados:
    - el pescado blanco apenas tiene grasa y por ello está recomendado en la dieta.
    - 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 y está totalmente desaconsejada.
- Grupo de alimentos grasos:
    - El aceite crudo se tolera mucho mejor que el aceite de fritura que es

desaconsejable. El aceite crudo debe repartirlo a lo largo de todo el día.
- Las margarinas vegetales y las mantequillas están desaconsejadas.
- Los frutos secos grasos (50% grasa) están desaconsejados.

Cuando lleve algunas semanas sin síntomas puede probar otros alimentos o una cocción nueva, siempre con precaución y muy lentamente.

Además debe evitar:

- Alcohol: vinos fuertes y licores.
- Tabaco.
- Salsas, especias y picantes.

Dieta en la colecistectomía:

La colecistectomía es la extirpación de la vesícula biliar. Generalmente se realiza porque se producen cólicos biliares repetidos y por la presencia de cálculos en su interior.
La dieta en el postoperatorio:

1. Inicio de ingesta líquida a las 24 horas.
2. Si se tolera, a las 48 horas, dieta semilíquida biliar baja en grasa (media ración).
3. A las 72 horas, dieta blanda biliar (media ración).
4. Dieta de continuación: dieta blanda biliar.
5. Si la tolerancia es buena se seguirá con la dieta de de protección biliar en volúmenes moderados y durante 6-9 meses