



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES DE COLELITIASIS

Las recomendaciones nutricionales para pacientes de colestiasis dependen de si se trata de una colestiasis asintomática o sintomática. Pasamos a desarrollar las recomendaciones para cada tipo de colestiasis a continuación:

A. Recomendaciones nutricionales para pacientes con colestiasis asintomática

Si no ha producido ningún síntoma, se puede seguir una alimentación normal y variada, sin embargo es aconsejable no tomar gran cantidad (de una vez) de alimentos que contengan grasa (el exceso de grasa puede causarle un cólico biliar). Estos alimentos son los siguientes:

Embutidos y carnes grasas (cordero, cerdo)
Leche entera, mantequilla, margarina, nata, crema, flan, chocolate, pasteles
Huevos
Aceitunas, frutos secos (nueces, avellanas, almendras, cacahuetes, etc.)
Aceite, sebo
Comidas precocinadas

Esto no significa que estos alimentos estén prohibidos, sino que los debe tomar con moderación

Recomendaciones:

- Seguir una dieta saludable y variada, similar a la Pirámide de la Alimentación Saludable
- Evitar las comidas abundantes. Comer poca cantidad y varias veces al día; lo ideal es repartir las comidas en 5-6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse)

- Comer despacio y en un ambiente tranquilo. Masticar bien.
- Reposar sentado hasta media hora después de las comidas principales.
- Realizar cocinados sencillos (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno) y evitar los fritos, rebozados, empanados, salsas, guisos y en general todas aquellas cocciones que lleven muchas grasa y aceite.

B. Recomendaciones nutricionales para pacientes con colelitiasis sintomática

Objetivos:

- Disminuir el dolor
- Evitar la estimulación de la vesícula biliar.

Recomendaciones generales:

- Seguir una dieta saludable y variada, similar a la Pirámide de la Alimentación Saludable
- Evitar las comidas abundantes. Comer poca cantidad y varias veces al día; lo ideal es repartir las comidas en 5-6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse)
- Comer despacio y en un ambiente tranquilo. Masticar bien.
- Reposar sentado hasta media hora después de las comidas principales.
- Tomar los líquidos y el agua en pequeñas cantidades (evite los zumos y las bebidas gaseosas), fuera de las comidas y en cantidad no inferior a 2 litros al día.
- Realizar cocinados sencillos (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno) y evitar los fritos, rebozados, empanados, salsas, guisos y en general todas aquellas cocciones que lleven muchas grasa y aceite.
- Evitar alimentos estimulantes (café, refrescos de cola, alcohol).
- Evitar los alimentos que no se toleren bien de forma repetida
- Las legumbres pueden producir “gases”. Para evitarlo cambiar el agua de cocción una vez hayan hervido 10 minutos y pasarlas por el pasapurés para

mejorar su digestión. Si no se toleran los cereales integrales, sustituirlos por refinados.

- En caso de obesidad, procurar perder peso; para ello consulte con su médico y nutricionista.

Habitualmente los alimentos que se muestran a continuación son bien tolerados y no producen un estímulo biliar considerable.

- Lácteos: Leche y derivados semi o desnatados. Quesos fresco y bajos en grasas
- Cereales, legumbres y patatas: Patatas, arroz, sémola, pasta, pan, cereales del desayuno, galletas “tipo María”, legumbres trituradas y pasadas por el pasapuré
- Verduras y hortalizas: Cocidas y sin piel
- Cárnicos, pescado y huevo: Carnes magras (lomo, solomillo de cerdo o ternera), aves sin piel, conejo, pescado blanco, huevos, jamón cocido, etc.
- Frutas: Frutas cocidas en compota, en conserva, muy maduras, sin piel, zumos de frutas no ácidas
- Dulces y bollería: Azúcar, miel, confitura sin semillas
- Bebidas: Agua, infusiones, caldos desgrasados, batidos realizados con leche o yogur desnatados
- Aceites y grasas: Aceite de oliva, girasol en cantidades moderada.

Dr. Robin Rivera Irigoín

Especialista de la Fundación Española del Aparato Digestivo.

Hospital Costa del Sol (Málaga)