



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES AL ALTA HOSPITALARIA PARA LA PANCREATITIS AGUDA

La dieta blanda es una dieta de **fácil digestión** que está indicada en pacientes que han padecido alguna enfermedad del aparato digestivo como es el caso de la **Pancreatitis Aguda** y, solo se recomienda como parte de la progresión alimentaria hasta alcanzar una dieta completa, una vez que haya finalizado la fase aguda de la enfermedad.

Es completa desde el punto de vista nutricional. Está compuesta por alimentos de consistencia variada, excluye las técnicas culinarias que hacen difícil la digestión y evita los alimentos crudos, con excepción de la fruta muy madura. Así mismo, debe reducirse la cantidad de grasas y fibra.

Por tanto, tras el alta hospitalaria se recomienda mantener una dieta de estas características durante un periodo corto de tiempo y reintroducir progresivamente todos los alimentos según tolerancia individual.

Recomendaciones dietéticas generales

Un paciente con pancreatitis aguda deber ser tratado generalmente en régimen de hospitalización, porque es necesario controlar su evolución.

1. Evite las comidas abundantes. Coma poca cantidad y varias veces al día; lo ideal es repartirlas en 5-6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse)
2. Coma despacio y en un ambiente tranquilo. Mastique bien.
3. Repose sentado media hora después de las comidas principales.

4. Tome 2 litros de líquidos al día, en pequeñas cantidades, fuera de las comidas, 30 o 60 minutos antes o después. Evite los zumos de naranja, tomate y las bebidas gaseosas.
5. Realice cocinados sencillos: hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno; y evite los fritos, rebozados, empanados, salsas, guisos y en general todas aquellas cocciones que lleven adición de grasas y aceites.
6. Las legumbres pueden producir “gases”. Para evitarlo cambie el agua de cocción una vez hayan hervido 10 minutos y páselas por el pasapurés para mejorar su digestión. Si no tolera los cereales integrales sustitúyalos por refinados.
7. Utilice la sal, especias y condimentos con moderación.
8. Evite los alimentos estimulantes (café, té, refrescos de cola, alcohol, chocolate...) e irritantes físicos (frutas y verduras crudas, carnes fibrosas, alimentos integrales,...) y aquellos que aún estando permitidos, note que no tolera bien de forma repetida.

A continuación se detalla una tabla con **alimentos aconsejados y desaconsejados por grupos de alimentos**:

Alimentos		Aconsejados	Evitar o disminuir su consumo
Leche y derivados Este grupo constituye la mejor fuente alimentaria de calcio, vitaminas A, B2 y D, además de proteínas de alta calidad, grasas e hidratos de carbono (preferentemente semidesnatados)	Leche 	Leche sin lactosa (preferentemente semidesnatada o entera) queso fresco y yogur	Leche entera y con lactosa, nata, crema de leche, postres lácteos como flan, cuajada
	Quesos 		
	Lácteos 		
Proteínas Carnes: ricas en proteínas, hierro y vitamina grupos D y B (en especial B12) Pescados: ricos en proteínas, grasas (azules), de alto valor biológico (omega-3), vitaminas grupo B, A, D y minerales Huevos: ricos en proteínas de alto valor biológico, grasas, vitaminas y minerales	Carnes magras 	Pescado blanco, gambas, surimi (palitos de cangrejo), carne magra (preferentemente pollo, conejo) ternera magra, jamón cocido o curado, pavo, claras de huevo cocidas, soja	Carnes grasas: embutidos, cordero, ternera (cortes grasos), cerdo (cortes grasos)
	Pescados 		
	Huevos 		
Frutas y Verduras Alimentos ricos en agua, fibra, vitaminas y minerales	Frutas 	Manzana, pera, melocotón, membrillo, plátano, preferentemente cocidos o triturados	Frutas ácidas: naranja, mandarinas, limón, kiwi...
	Verduras 	En primera instancia, se recomiendan las verduras con bajo contenido en ácidos orgánicos: judías verdes (sin hilos), calabacín, zanahoria, remolacha, centro de palmito, tomate sin piel, cebolla (los 2 últimos sin sofreír) En segunda instancia el resto de vegetales cocidos y triturados: espinaca, acelga, etc	Verduras crudas, verduras flatulentas como alcachofa, col, brócoli, coliflor. Tampoco se recomiendan hortalizas ácidas como el tomate con piel

Farináceos (pan, pasta, arroz, patatas, legumbres) Este grupo de alimentos es buena fuente de hidratos de carbono, hierro, vitamina B1 y fibra	Legumbres 	Patata, pasta, arroz, pan blanco tostado, galletas tipo María	Legumbres y pan del día
	Cereales 		
	Panes 		
Aceites vegetales Fuente importante de energía. Proporcionan ácidos grasos esenciales y vit E		Aceite de oliva de baja acidez (menor a 1°), tomarlo crudo sin someter a calentamiento	Mantequilla, crema de leche, manteca de cerdo

Cocciones	
Aconsejadas	Vapor, horno, microondas, hervidos, papillote, plancha a temperatura suave
Desaconsejadas	Fritos, rebozados, salteados

Dr. Robin Rivera Irigoin

Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo

Hospital Costa del Sol, Marbella (Málaga).

Dra. Jimena Abilés Osinaga

Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo

Hospital Costa del Sol, Marbella (Málaga).