RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON LESIONES QUÍSTICAS DEL PÁNCREAS

Dado que generalmente los pacientes con quistes pancreáticos no presentan síntomas, las recomendaciones dietéticas no defieren de las directrices de dieta equilibrada para la población general.

La dieta equilibrada es aquella que permite, teniendo en cuenta sexo, edad y posibles situaciones biológicas especiales, el mantenimiento de un adecuado estado de salud a la vez que capacita para la realización del ejercicio que exige cada tipo de trabajo.

Recomendaciones generales para seguir una dieta equilibrada

1. Coma despacio, masticando bien, no realice otras actividades al mismo tiempo y, si es posible, hágalo acompañado.
2. Planifique la compra periódicamente y adaptada a la elaboración de los menús.
3. Elija alimentos propios de cada estación y almacénelos adecuadamente. El etiquetado que acompaña a los alimentos es un medio útil para conocer el contenido en sustancias nutritivas.
4. No olvide que, “el comer es un placer” al que no se debe renunciar porque además contribuye a mantener una buena salud mental.
5. Una alimentación saludable consiste en comer de todo sin exceso y distribuir los alimentos a lo largo del día.
6. Es muy importante que el almuerzo y la cena sean completos, es decir que tengan alimentos de todos los grupos nutricionales; deberá haber

verduras, hidratos de carbono (cereales, legumbres, patatas, arroz o pasta) y proteínas (carne, pescado o huevo).

7. Cocine los alimentos de forma sencilla para facilitar la digestión y conservar todas las vitaminas y minerales de los alimentos: al vapor, hervidos, al horno, en el microondas, al papillote o a la plancha. Se pueden tomar guisos suaves preparados con verduras como el calabacín, las zanahorias, cebollas… también puede tomar ocasionalmente frituras, sofritos, etc, según la tolerancia. Utilice aceite de oliva preferentemente.
8. Se recomienda un consumo moderado de grasas, especialmente las de origen animal (consuma carnes blancas o magras y pescado). Evite los embutidos, el tocino y los alimentos precocinados.
9. Coma fruta varias veces al día porque son ricas en vitaminas y minerales.
10. Utilice la sal con moderación; sustitúyala por otros condimentos como el vinagre, el limón y diferentes especias para mejorar el sabor.
11. Distribuya la ingesta en 5 ó 6 comidas al día
12. Procure beber suficiente cantidad de agua, preferiblemente entre las comidas (agua, infusiones, caldos, zumos) si no hay contraindicación médica.
13. Manipule los alimentos de forma higiénica: lave las frutas y verduras antes de pelarlas, guarde los alimentos en la nevera bien tapados….

A continuación detallamos los grupos de alimentos que deben formar parte de la dieta habitual y la frecuencia con la que se deben incorporar

Alimentos			Frecuencia
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	Leche	Entera o semidesnatada. Sola, con café, descafeinado, cacao en polvo, con infusiones (manzanilla, té...). En preparaciones como salsa bechamel, postres caseros, cremas, etc	Diaria, dos o más veces por día
	Quesos	Todos, con limitación de los quesos azules (roquefort y similares) por su alto contenido en microorganismos. Se pueden tomar solos, en bocadillos, en preparaciones (pizzas, con pastas, gratinados al horno).	Como sustituto o además de la leche
	Lácteos	Yogurt, natillas, arroz con leche, flan, helados, leche cuajada, y similares	Como sustituto o además de la leche
Proteínas y Grasas **Carnes:** ricas en proteínas, grasas, hierro y vit A, D, E y las del grupo B (en especial B12) **Pescados:** ricos en proteínas, grasas (azules), de alto valor biológico (omega-3), vitaminas grupo B, A, D y minerales	Carnes grasas	Ternera, cordero… Se pueden consumir solas, o acompañando a diferentes preparaciones. Formas de preparación: a la plancha, al horno, rebozados, fritos, a la parrilla, hervidos.	1 – 2 veces por semana
	Carnes magras	Pollo, pavo, conejo Se pueden consumir solas, o acompañando diversas preparaciones. Formas de preparación: a la plancha, al horno, rebozados, fritos, a la parrilla o hervidos.	2 – 3 veces por semana
	Pescados	Se recomiendan todos (blanco o azul). Se pueden consumir solos, o como ingrediente de preparaciones tales como	3 – 4 veces

Huevos: ricos en proteínas de alto valor biológico, grasas, vitaminas y minerales		cazuelas y sopas. Formas de preparación: a la plancha, al horno, rebozados, fritos, a la parrilla, hervidos, en conservas.	por semana
	Huevos 	Nunca crudos. Se pueden consumir solos, o acompañando preparaciones tales como ensaladas, tortillas, sopas, postres, salsas, cremas, para rebozar, etc.	2 - 3 veces por semana Clara de huevo: libremente
Frutas y Verduras Alimentos ricos en agua, fibra, vitaminas y minerales	Frutas 	Se recomiendan todas, bien lavadas y peladas. Se pueden consumir solas, o acompañadas de otros alimentos como batidos de leche y fruta, helados de fruta, macedonia, tartas, cremas, en ensaladas, asadas, etc.	2 – 3 unidades por día
	Verduras 	Se pueden consumir todas, preferentemente cocinadas. Si se prefieren crudas, lavarlas bien y pelarlas previamente. Formas de preparación: ensaladas, cocidas, fritas, estofados, potajes, guisados, cocido, gazpacho, menestra, sopas, cremas, etc.	1 – 2 veces por día
Farináceos (pan, pasta, arroz, patatas, leumbres) Este grupo de alimentos es buena fuente de hidratos de carbono, hierro, vitamina B1 y fibra	Legumbres 	Lentejas, garbanzos, habichuelas, habas secas, soja. Se recomienda consumirlas en preparaciones como cocido, potajes, guisados, fabada, acompañando platos como ensaladas, o trituradas.	2 – 3 veces por semana
	Cereales 	Arroz, pastas, fideos, espaguetis, macarrones. Se pueden consumir solos o en preparaciones como paella, cazuelas, sopas, cremas (harinas y féculas), pastas rellenas, guisados, estofados,	2 – 3 veces por semana

		postres (arroz con leche), etc.	
	Panes	Blanco o integral, también pan de molde. Solo o acompañado de fiambres (bocadillos), pizzas, quesos, atún, paté, tomate, aceite, mantequilla, margarina, mermeladas, etc. Evitar las tostadas muy hechas. Galletas tipo María o similares.	A diario
Aceites vegetales Fuente importante de energia (Kcal). Proporcionan ácidos grasos esenciales y vit E		De oliva, girasol o maíz. Mantequilla o margarina. Es preferible tomarlos crudos o evitar las frituras repetidas, evitar también el humeo de los aceites.	A diario, sin abusar
Otros		Frutos secos, fiambres no muy grasos, pasteles, zumos, chocolate.	Sin abusar

En caso que aparezcan síntomas derivados de estas lesiones debe consultar con su Médico que le asesorará adecuadamente.

Dra. Jimena Abilés Osina

Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo

Hospital Costa del Sol, Marbella

Dr. Robin Rivera Irigoin

Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo

Hospital Costa del Sol, Marbella