

DIETA DE PROTECCIÓN HEPATOBILIAR

Normas generales

- Se desaconsejan los alimentos grasientos.
- Las frituras y el chocolate no se toleran bien.
- No deben tomarse alimentos flatulentos.
- Debe corregirse el estreñimiento.

Alimentos desaconsejados

- Pescado azul y marisco.
- Carnes grasientas, como cerdo o cordero.
- Partes grasientas de las carnes blancas.
- Embutidos y huevos.
- Alimentos flatulentos, en general.
- Aceite o mantequilla para freír o cocinar.
- Frutos oleaginosos (aceitunas, nueces, avellanas, almendras...).
- Chocolate, salsas, especias y comida picante.
- Leche entera, mantequilla y nata.
- Crema y flan.
- Pasteles.

Alimentos permitidos

- Leche, queso y yogur desnatados.
- Cereales: arroz, pasta, pan blanco y galletas maría.
- Legumbres en raciones moderadas y sin la piel.
- Patatas hervidas.
- Fruta hervida, al horno o en almíbar. Se puede tomar cruda si no se padece flatulencia.
- Todo tipo de hortalizas (verduras y lechugas), excepto las que sean flatulentas o de digestión difícil, como el pimiento, el pepino o la cebolla.
- Carnes magras y jamón cocido sin su grasa.
- Pescado magro o blanco.
- Aceite crudo o cocinado, de oliva o de semillas.
- Alimentos hervidos, a la plancha, al horno o en papillote, con poca cantidad de aceite.
- Bebidas sin gas. Las bebidas alcohólicas, en cantidades muy moderadas.