



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES TRAS LA EXTIRPACIÓN DE LA VESÍCULA BILIAR

INTRODUCCIÓN

La colecistectomía es una intervención quirúrgica que consiste en la extirpación de la vesícula biliar, que se realiza cuando hay una infección (colecistitis), o hay cálculos biliares (piedras). En la mayoría de casos, de esta forma se soluciona el problema.

Después de la intervención, en ocasiones, pueden aparecer síntomas como malestar abdominal, flatulencia o intolerancia a los alimentos con más grasa, pero habitualmente después de unas semanas estos síntomas suelen mejorar hasta llegar a desaparecer. Cuando persisten estos síntomas, le aconsejamos que consulte con su médico.

OBJETIVOS

- Cubrir las necesidades nutricionales del paciente
- Evitar la aparición de síntomas digestivos relacionados con la ausencia de vesícula.

RECOMENDACIONES

- Siga una dieta saludable y variada según le proponemos en el cuadro de frecuencia de consumo por cada grupo de alimentos.
- Evite las comidas abundantes. Coma 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)
- Coma despacio y en un ambiente tranquilo. Mastique bien.
- Repose sentado hasta media hora después de las comidas principales.
- Tome los líquidos y el agua en pequeñas cantidades (evite los zumos y las bebidas gaseosas). Hágalo fuera de las comidas y en cantidad no inferior a 2 -2,5 litros al día.
- 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 muchas grasa y aceite.
- Utilice la sal con moderación; sustitúyala por otros condimentos como el vinagre, el limón y diferentes especias para aumentar el sabor.
- Evite alimentos estimulantes (café, refrescos de cola, alcohol). Irritantes físicos (frutas, verduras crudas, muy duras y que produzcan gases, alimentos integrales, muy condimentados, carnes fibrosas, etc. y aquellos que aún estando permitidos note que no tolera bien de forma repetida (**tabla 1**).
- 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.
- Si tiene obesidad procure perder peso; para ello consulte con su médico.

Una vez hayan pasado 6-8 semanas de la cirugía, podrá ir introduciendo de forma progresiva aquellos alimentos que aparecen en la siguiente tabla como “desaconsejados”, así como otros tipos de cocinado, para pasar a hacer una alimentación equilibrada y saludable. Pasado ese tiempo lo esperado es que no tenga por qué excluir alimentos de ningún grupo (**tabla 2**).









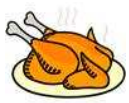



EJEMPLO DE MENÚ inicial tras la colecistectomía

| Desayuno/merienda | Media mañana | Comida/cena | Postcena |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Leche, o yogur semi o desnatado. - Galletas (tipo María), pan o cereales - Fruta cocida o muy madura sin piel. | <ul style="list-style-type: none"> - Pan con jamón cocido o queso fresco. - Fruta. | <ul style="list-style-type: none"> - Pasta o arroz, patata o zanahoria hervida, en purés, sopas. - Carne, pescado o huevo. - Pan. - Fruta o yogur desnatado. | <ul style="list-style-type: none"> - Yogur desnatado - Galletas (tipo María). |

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS TRAS LA COLECISTECTOMÍA

| GRUPO | RECOMENDADOS | DESACONSEJADOS |
|--------------------------------------|---|---|
| Lácteos | Leche y derivados semi o desnatados. Quesos frescos y bajos en grasa. | Lácteos con frutos secos o no desnatados. Quesos secos y muy grasos. |
| Cereales, legumbres y patatas | Patata, arroz, sémola, pasta, pan, cereales del desayuno, galletas tipo María. Legumbres trituradas y pasadas por el pasapuré. | Todos los integrales. |
| Verduras y hortalizas | Cocidas y sin piel. | Verduras crudas y flatulentas (coles, brécol alcachofas). Verduras fibrosas (espárragos, remolacha alcachofas, puerro, maíz.) |
| Cárnicos, pescados y huevos | Carnes magras: (lomo, solomillo de cerdo o ternera), aves sin piel, conejo, pescado blanco, huevos, jamón cocido, etc. | Carnes tendinosas, o grasas, pescados muy grasos, vísceras, embutidos. |
| Frutas | Frutas cocidas, en compota, en conserva, muy maduras, sin piel, zumos de frutas no ácidas. | Frutos y frutas secas. Zumos de frutas ácidas (naranja, tomate). |
| Dulces y bollería | Azúcar, mermelada, miel, confitura sin semillas ni frutas. | Dulce de leche, confituras con semillas o frutas troceadas. Bollería industrial. |
| Bebidas | Agua, infusiones, caldos desgrasados, batidos realizados con leche o yogur desnatados. | Café, té, mate, cacao, alcohol y bebidas carbonatadas. |
| Aceites y grasas | Aceite de oliva, girasol en pequeñas cantidades. | Mantequilla, margarina, nata, beicon, etc. |
| Condimentos y otros | Laurel, canela, hierbas aromáticas, vainilla, perejil. | Pimienta, ajo, pimentón, tabasco. Alimentos salados y ahumados. |

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO-COLECISTECTOMIA

| Grupos de alimentos | Frecuencia recomendada | Peso de cada ración (en crudo y neto) | Mediadas caseras 1 plato normal | |
|---|-----------------------------------|---------------------------------------|---|---|
|  <p>FRUTAS</p> | DIARIO (raciones/día) | ≥ 3 | 120-200 g | 1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón |
|  <p>VERDURAS</p> | | ≥ 2 | 150-200 g | 1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias |
|  <p>LÁCTEOS</p> | | 3-4 | 200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado | 1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas |
|  <p>ACEITE DE OLIVA</p> | | 3-6 | 10 ml | 1 cucharada sopera |
|  <p>PAN y CEREALES</p> | | 3-4 | 40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” | 3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades |
| <p>PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA</p>  | SEMANAL (raciones/ semana) | 4-6 | 60-80 g seco 150 g cocido 150-200 g de patatas | 1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas |
| <p>LEGUMBRES</p>  | | 2-4 | 60-80 g seco 150 g cocido | 1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías) |
| <p>PÉSCADO</p>  | | 4-5 (1-2 azul) | 150-170 g | 1 filete |
| <p>CARNES MAGRAS, AVES</p>  | | 3-4 carne magra | 130-150 g | 1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo |
|  <p>HUEVOS</p> | | 4-5 huevos | 60-75 g | 1 huevo |
| <p>ACTIVIDAD FÍSICA</p>  | | DIARIO | Diario | >30 minutos |
|  <p>AGUA (y líquidos de bebida)</p> | 8-12 | | 200- 250 ml | 1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,.. |

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)