

DIETOTERAPIA EN PANCREATITIS












La dieta blanda es una opción nutricional para pacientes con enfermedades gastrointestinales y/o pacientes post-operados; se caracteriza por:

- a.** Establecer horarios regulares de comida y fraccionadas de 5 a 6 tomas (desayuno, colación matutina, comida, colación vespertina, cena y colación nocturna) diarias (menor volumen de alimentos por toma, mejor control).
- b.** Evitar ayunos prolongados (>4 horas).
- c.** Comer despacio, masticar bien, con la boca cerrada y reposar sentado hasta media hora después de las comidas principales. Esto evitará dolor abdominal, regurgitación y formación de flatos.
- d.** Evitar el uso de popotes, masticar chicle y hablar durante el tiempo de comida reduce la acumulación de aire, presencia de hipo y reflujo.
- e.** Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, bebidas gaseosas y carbonatadas, bebidas cítricas, tabaco, café, especias y chocolate.
- f.** Aumentar la ingesta de líquido, entre 1.5 y 2 litros diarios. Hágalo en pequeñas ingestas a lo largo del día. No se aconseja beber agua durante las comidas, debe hacerlo 30 o 60 minutos antes o después.
- g.** Moderar el consumo de sal y especias.
- h.** Moderar el consumo de fibra dietética. Usualmente la fibra (cereales integrales, frutas y verduras crudas) ayudan a normalizar la función intestinal, sin embargo, en exceso puede condicionar distensión abdominal. Se debe de notar la tolerancia de forma constante.
- i.** Potenciar el consumo de fibra soluble (en forma de gomas, pectinas y mucílago). Se puede hacer con la ayuda de los alimentos como el dulce de membrillo, avena y oleaginosas (semillas).
- j.** Evitar los alimentos ricos en grasas para disminuir efecto laxante.
- k.** Disminuir el consumo de fructosa. Elegir las frutas más pobres en azúcar y más ricas en pectina como por ejemplo la manzana con piel. No es adecuado tomar jugos de fruta ni néctares.
- l.** Eliminar el consumo de sorbitol (un edulcorante), alimentos con especie y picantes, así como bebidas gaseosas, café y té irritante (canela, té verde, té negro, té rojo).
- m.** Disminuir el consumo de grasas saturadas (charcutería, leche entera y derivados, vísceras, aderezos, mariscos, etc.).
- n.** Utilizar aceites vegetales para cocinar. Evite reciclar y requeamar el producto.
- o.** Disminuir el consumo de azúcares refinados (repostería, bebidas azucaradas, golosinas, miel, mermeladas, jugos industrializados, etc.).
- p.** Preferir el consumo de carnes blancas, magras, así como claras de huevo para el aporte proteico.
- q.** Evitar acostarse inmediatamente después de comer, esperar de 30 a 60 minutos para evitar el reflujo. Se recomienda además recostarse a 45° de la cama para evitar reflujo.
- r.** Evitar temperaturas extremas en los alimentos y bebidas, es decir, ingerir templados.
- s.** Controlar el estrés, este aumenta la secreción ácida del estómago condicionando irritación de la mucosa gástrica y dolor abdominal.
- t.** Consumir bebidas probióticas por lo menos 4 veces a la semana.



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

GRUPO DE ALIMENTOS	CONSUMIR	DISMINUIR O ENVIAR
Lácteos 	Leche vegetal (almendras, coco, arroz y avena) Descremados y deslactosados (DEPENDE DE TOLERANCIA)	Enteros o grasos
Cárnicos, pescados y huevo 	Carnes magras Pollo y pavo sin piel Pescado blanco, salmón, atún fresco Claros de huevo	Carnes fibrosas Cerdo, cordero, carne grasa y ahumada, vísceras, yema de huevo
Cereales, legumbres y tubérculos 	Pasta, Arroz integral, Pan integral (DEPENDE DE LA TOLERANCIA)	Legumbres inicialmente Bollería industrial Granos de elote
Verduras y hortalizas 	Zanahoria, chayote, champiñón, setas, espinaca, jicama, etc.	Verduras muy fibrosas y flatulentas (alcachofa, espárragos, pimientos, brócoli, coles, cebolla, rábanos, etc.) EVITAR verduras con semillas (pepino, calabacitas, jitomate, tomate, entre otras)
Frutas 	Frutas cocidas (manzana, pera, durazno, etc.) Frutas crudas (papaya, manzana, pera, durazno, chabacano, uvas, etc.)	Melón, sandía, cítricos y frutas desecadas EVITAR frutas con semilla (tuna, guayaba, membrillo, kiwi, etc.)
Grasas 	Aceite vegetal	Fritos, capeados, empanizados, mantequilla, mayonesa, margarina
Azúcares y dulces 	Miel y azúcar con moderación	Bollería y repostería industrial
Bebidas 	Agua, infusiones	Bebidas gaseosas, alcohólicas, así como bebidas excitantes y a temperaturas extremas
Condimentos 	Sal, hierbas aromáticas.	Vinagre, especias como pimienta o pimentón

