

**DIETA PARA PACIENTES CON LITIASIS BILIAR**

Coma menos cantidad y haga comidas más frecuentes, repartiéndolas en cuatro o cinco tomas diarias.

ALIMENTOS	RECOMENDADOS	NO RECOMENDADOS
<b>1. LÁCTEOS</b>	- Leche desnatada con malta o té.	- Leche entera. - Quesos grasos o fermentados (roquefort, camembert).
<b>2. AMILÁCEOS</b>	- Patatas hervidas, al horno, en puré. - Arroz hervido. - Pasta al horno o hervida.	
<b>3. CARNES</b>	- Pollo, ternera, cordero no graso, conejo. - Embutidos: Jamón con poca grasa (serrano, york), pechuga de pavo.	- Cerdo. - Pato. - Algunas vísceras (sesos, criadillas).
<b>4. PESCADOS</b>	- Merluza. - Lenguado. - Rape. - Rodaballo. - Bacalao desalado.	- Atún. - Bonito. - Caballa. - Chicharro. - Sardinas. - Huevas de pescado. - Marisco.
<b>5. HUEVOS</b>	2 o 3 por semana, en tortilla o pasados por agua.	Fritos o duros.
<b>6. VERDURAS Y LEGUMBRES</b>	- Judías verdes. - Alcachofas. - Acelgas. - Espinacas. - Berenjenas (asadas). - Espárragos. - Lentejas y garbanzos (en puré).	- Brécol. - Coliflor. - Judías. - Habas. - Guisantes. - Pepino.
<b>7. FRUTAS</b>	- Algaricoque. - Ciruela. - Pera. - Uva. - Melocotón. - Manzana al horno o hervida (compota).	- Plátano. - Cítricos.
<b>8. GRASAS</b>	- Aceite crudo de buena calidad. - Mantequilla cruda.	- Frutos secos.
<b>9. BEBIDAS</b>	- Agua - Infusiones.	- Carbonatadas. - Alcohólicas. - Café.
<b>10. VARIOS</b>	- Sorbete de frutas (naranja y limón). - Hierbas aromáticas. - Azúcar. - Sal.	- Helados de crema, nata, chocolate. - Pimienta y msotaza - Pimienta.

