

## Directrices de alimentación para personas con enfermedad de la vesícula

Su hígado produce bilis, la cual le ayuda a digerir y a absorber la grasa, así como las vitaminas solubles en grasa. La vesícula almacena esta bilis y la libera en su intestino cuando come. Hay partículas en la bilis, normalmente colesterol, que en ocasiones se acumulan hasta formar piedras duras conocidas como cálculo biliar. En la mayoría de los casos, el cálculo biliar es asintomático. Cuando no lo es, generalmente se extrae la vesícula. A esto se le denomina colecistectomía.

La siguiente ficha informativa contiene información sobre los alimentos que puede consumir para reducir los síntomas de la enfermedad de la vesícula biliar. También contiene información sobre lo que puede comer después de la cirugía.



### Medidas que puede tomar

Mucha gente piensa que debe eliminar totalmente la grasa de su dieta si padece de la enfermedad de la vesícula biliar. Normalmente, esto no es necesario. Seguir una dieta muy baja en grasa también podría producir la formación de más cálculo. En lugar de ello, se recomienda más bien seguir una dieta baja en grasa (pero que aún contenga grasa) para tratar de reducir los síntomas.

Siga un plan alimenticio saludable, como la [Guía alimentaria de Canadá \(Canada's Food Guide\)](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html), ([www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html)) que lo ayude a planificar comidas y bocadillos saludables y balanceados. A menos de que su médico le haya dado otros consejos, puede seguir estas recomendaciones.

- 1 Incluya una variedad de vegetales y frutas. Estas son bajas en grasa (a excepción del aguacate) y ricas en nutrientes que su cuerpo necesita.
- 1 Escoja principalmente “granos integrales” como avena, arroz integral, quinua o cebada. Los granos integrales son ricos en fibra: una dieta

rica en fibra podría ayudar a prevenir la formación de más cálculo. Los productos de granos ricos en fibra, como el pan, los cereales o la pasta, son aquellos cuyo porcentaje de valor diario (% VD) es de al menos 15% o que contienen cuatro gramos de fibra por porción.

- | Escoja leche baja en grasas o alternativas a la leche:
  - | Leche descremada o al 1% y bebidas de soya fortificada
  - | Yogures bajos en grasa (menos de 2% de grasas lácteas)
  - | Quesos bajos en grasa (menos de 20% de grasas lácteas)
- | Quítele la piel a las aves que consuma. Escoja cortes magros de carne y retire la grasa visible. Cocine la carne, el pescado y las aves de forma que la grasa pueda escurrirse. Consuma proteínas alternativas bajas en grasa como lentejas, frijoles y tofu con mayor frecuencia.
- | Reduzca la cantidad de grasa que usa en la mesa, como en el aderezo para ensaladas, y en la cocina. Solo use entre 30 y 45 ml (de 2 a 3 cdas.) de grasas añadidas cada día. Entre las grasas añadidas saludables se encuentran las margarinas no hidrogenadas y los aceites de oliva, de canola y de granos de soya. Evite las comidas fritas en abundante aceite, las grandes cantidades de salsas muy cremosas y las salsas espesas (gravy).
- | Reduzca el consumo de postres y bocadillos con alto contenido de grasa, como las galletas, los productos de pastelería procesados y los chocolates. Estos alimentos tienen un alto contenido de grasa y son bajos en los nutrientes que su cuerpo necesita.

Algunas personas han notado que hay ciertos alimentos que hacen que sus síntomas empeoren. Si tiene síntomas que aparecen y desaparecen, intente llevar un diario de alimentación en el que registre los alimentos que consume y los síntomas que tiene. Esto podría ayudarlo a determinar cuáles son los alimentos que le causan problemas. Evite estos alimentos hasta después de haberse realizado la cirugía.

Después de la cirugía:

A menos que su médico le indique lo contrario, vuelva a su dieta regular tan pronto como sea posible. No necesita su vesícula para la digestión normal de los alimentos. Su hígado aún produce bilis, por lo que podrá digerir las grasas.

Algunas personas experimentan diarrea luego de una colecistectomía. Normalmente esta desaparece poco tiempo después de la cirugía. Si tiene diarrea continua o si está comenzando a afectar su calidad de vida, consulte a su proveedor de atención médica.



## Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al 8-1-1 y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

8-1-1 ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al 8-1-1, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

*Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.*



## Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian),

proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.