

DIETA DE PROTECCIÓN BILIAR

RECOMENDACIONES GENERALES

Coma lentamente y mastique bien.

Coma en pequeñas cantidades.

Evite las grasas en todas sus formas.

DEBE EVITAR

Chocolate

La leche y sus derivados debe tomarlos desnatados. Todos los quesos contienen grasas y por tanto están desaconsejados.

Carne y derivados: Debe eliminar la grasa visible.

Huevos (6% grasa). La grasa está únicamente en la yema y está totalmente desaconsejada.

Las margarinas vegetales y las mantequillas están desaconsejadas.

Los frutos secos grasos (50% grasa) están desaconsejados.