

**Centro Médico Dr. Berchíd**  
**(NICA: 14.051)**

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

**CONSEJOS PARA PACIENTES CON COLELITIASIS (PIEDRAS EN LA VESICULA BILIAR)**

Se recomiendan 4 comidas al día (desayuno, comida, merienda y cena) la cena debe ser especialmente ligera.

**ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

Pan tostado, galletas María, leche desnatada, queso fresco, mermeladas de frutas.  
Verduras de todo tipo cocidas. Patatas cocidas, asadas o en puré. Legumbres en puré.  
Pastas italianas (macarrones, espaguetis, etc)  
Arroz blanco, jamón York, fiambre de pollo o de pavo.  
Pescados blancos al horno o cocidos (merluza, pescadilla, lenguado, gallo, trucha, salmonetes)  
Carne de ternera, pollo sin piel, cordero (quitándole toda la grasa antes) al horno a la parrilla o cocidos .jamón  
A la carne se aconseja añadirle zumo de limón.  
Claras de huevo, (máximo de uno al día) aceite de oliva  
Fruta: se aconseja que las frutas estén maduras. Se puede tomar melocotón, piña, melón, sandía, plátano, manzana, pera, naranja. Compotas y zumos de frutas.  
Infusiones de té, manzanilla, menta poleo (después de las comidas)

**ALIMENTOS DESACONSEJADOS:**

En general las grasas y los fritos.  
Carne de cerdo, pato, tocino.  
Embutidos  
Pescados muy grasos y fritos como las sardinas, chicharro, etc.  
Empanadas y hojaldres.  
Salazones, salsas, picantes, salados, conservas.  
Alcohol en todas sus formas. Café

---

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchíd (\*) el 11 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(\*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

