



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA:
NUTRICION

MATERIA:
NUTRICION EN ENFERMEDAD
GASTROINTESTINAL

TEMA:
ALIMENTOS COLECISTOQUINETICOS






ALUMNO:
PUI RAMIREZ MANSENG






LUGAR:
TAPACHULA DE CORDOBA Y ORDOÑEZ, CHIAPAS

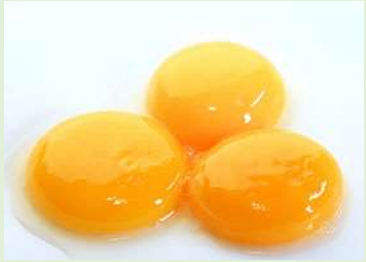

16 DE OCTUBRE DEL 2020

ALIMENTOS COLECISTOQUINETICOS

Grupo de alimentos que provocan la liberación de colecistoquinina (CCC). Ésta es una hormona producida en el intestino delgado. Provoca la contracción de la vesícula biliar y la liberación de algunas sustancias producidas en el páncreas. Mencionándolo de forma más comprensible la hormona CCC hace trabajar a la vesícula biliar.

ALIMENTOS COLECISTOQUINETICOS	PROPIEDADES	VESICULA BILIAR INFLAMADA	VESICULA BILIAR CON LITOS	HIGADO GRASO
Crema 	Es una sustancia de consistencia grasa y tonalidad blanca o amarillenta. Está constituida principalmente por glóbulos de materia grasa que se encuentran flotando en la superficie de la leche cruda.	Evitarlo por alto contenido en grasas	Evitarlo por alto contenido en grasas	Evitarlo por alto contenido en grasas
Mantequilla 	alimento rico en grasas complejas, compuesta por un 80% de grasa. Esto es importante porque esa grasa contiene 400 diferentes tipos de ácidos grasos	No consumir	No consumir	No consumir
Manteca 	grasa extraída de los tejidos del animal, como la panceta, la espalda o el estómago. producto altamente calórico, no obstante, esta energía es fruto del aporte en grasas saturadas del alimento. Además, también presenta colesterol.	No consumir	No consumir	No consumir
Tocino 	tiene un alto contenido en grasas saturadas, provoca retención de líquidos, altera la presión arterial y causar sobrepeso	No consumir	No consumir	No consumir
Frituras 	s alimentos que contienen almidón, azúcar o albúmina se pueden sumergir directamente en la grasa.	No consumir	No consumir	No consumir

Hígado		<p>Toxicidad debido a la vitamina A, que puede complicar los embarazos.</p> <p>Aumento del colesterol.</p> <p>Aumento de la diabetes mellitus al elevar la cantidad de glucosa en sangre.</p> <p>Eczema, piel seca, enrojecimiento</p>	No consumir	No consumir	No consumir
Chorizo		<p>embutidos y esta elaborado en a base a carne condimentada.</p> <p>La cantidad de calorías del chorizo, es de 356 kcal. por cada 100 gramos. El aporte energético de 100 gramos de chorizo es aproximadamente un 13% de la cantidad diaria</p>	No consumir	No consumir	No consumir
Longaniza		<p>embutidos curados contienen en torno al 30% de grasa, pero cabe destacar que la mayor parte de esta es grasa insaturada.</p> <p>Además en su conjunto cuenta con una composición de ácidos grasos que se acerca al perfil lipídico recomendado</p>	No consumir	No consumir	No consumir
quesos grasosos		<p>rica fuente de calcio, proteínas, grasas y vitaminas. Las grasas que contiene el queso son de origen animal, conocidas como grasas saturadas. Son grasas que debemos evitar si padecemos algún tipo de enfermedad cardiovascular.</p>	No consumir	No consumir	No consumir
Mariscos		<p>Las grasas de muchas especies, principalmente de pescado azul, se caracterizan por su composición en ácidos grasos poliinsaturados omega.3, y en concreto ácido docosahexaenoico (DHA) y ácido eicosapentaenoico (EPA),</p>	No consumir	No consumir	No consumir

<p>yema de huevo</p> 	<p>La yema supone la tercera parte del peso del huevo. Su textura es viscosa y fácil de separar de la clara y su composición está dividida en: Minerales como hierro, potasio, sodio y calcio Vitaminas B, A , D y B12 Posee parte de todas la proteínas que constituyen el huevo Alto contenido en grasas. Posee colina, que favorece el crecimiento celular, así como la eliminación de toxinas, la correcta contracción de los músculos o la memoria.</p>	No consumir	No consumir	No consumir
<p>leche entera</p> 	<p>La composición grasa de la leche está representada mayoritariamente por triglicéridos (con ácidos grasos de cadena corta y media que la hacen más digestible), fosfolípidos y lípidos insaponificables, entre los que destacan el colesterol, pigmentos (sobre todo carotenoides), antioxidantes (tocoferoles) y ácido linoleico conjugado (con posible acción anticancerígena).</p>	No consumir	No consumir	No consumir
<p>frutas secas grasosas</p> 	<p>composición grasa de los frutos secos destaca su bajo contenido en ácidos grasos saturados (AGS) y la elevada proporción de ácidos grasos monoinsaturados (AGM). La grasa de los frutos secos es cardioprotectora por varios motivos. Por un lado, evita el consumo de otros alimentos saciantes, pero ricos en AGS y azúcares simples que son negativos para la salud cardiovascular. Por otro lado, el consumo de ácidos grasos insaturados protege la salud coronaria por sí mismo y los AGP n-3 de los frutos secos (sobre todo de las nueces) tienen un efecto antiarrítmico</p>	No consumir	No consumir	No consumir
<p>Aguacate</p>	<p>De apreciado valor nutritivo, 100 gramos de aguacate nos aportan 160 calorías, la mayoría de ellas grasas saludables y fibra. El aguacate contiene magnesio y potasio, minerales que favorecen el buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular y son de gran importancia para el sistema</p>	No consumir	No consumir	No consumir



inmunológico, y para la salud del intestino delgado y para evitar la retención de líquidos.