

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA:

NUTRICIÓN

MATERIA:

NUTRICION EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

TEMA:

TABLA ALIMENTOS COLECISTOCINETICOS

CATEDRATICO:

BLASI LAURA

ALUMNO:

MONZÓN LÓPEZ LITZY BELÉN

LUGAR:

TAPACHULA, CHIAPAS

Alimentos Colecisto cinéticos

ALIMENTOS PERMITIDOS

Métodos de cocción recomendables.

Los alimentos deben ser cocinados con la mínima cantidad de grasas, por lo que se recomienda optar por los métodos de cocción al vapor, hervido, al horno, a la plancha y escalfar.



Frutas sin cascaeras



granos enteros, pan, pasta,
leguminosas



verduras, hortalizas



clara de huevo, aceites en cantidad
moderada, leches vegetales,



carne de res magra, pollo, pavo,
pescado no graso



azúcar, miel, mermeladas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS



cafeina



Crema, manteca, mantequilla,
mayonesa, aderezos, aceite de coco,



tocino, chorizo, vísceras,



chile E irritantes.



la yema de huevo, la leche entera,
queso, helados de crema,



mariscos, carne de cerdo



alimentos fritos, capeados,
empanizados, o gratinados



frutos secos, semillas,