

# 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,