



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICION EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

TABLA DE ALIMENTOS COLECISTOCINETICOS

DOCENTE: BLASI PINEDAD LAURA

ALUMNA: VERONICA VELAZQUEZ ROBLERO

CUARTO CUATRIMESTRE

TAPACHULA CHIAPAS, A 15/10/ 2020.

ALIMENTOS COLECISTOQUINETICOS

Definición es aquel alimento que estimula la hormona colecistoquinina la cual es la encargada de hacer que la vesícula biliar se contraiga para expulsar la bilis y relaje el esfínter de oddi y el contenido sea expulsado hacia el aparato digestivo

EVITAR ALIMENTOS	PROPIEDADES
CREMA	ácidos grasos, como el calcio, carbohidratos, proteínas y vitaminas A, D y del grupo B (B1, B2 y B12)
MANTEQUILLA	Contiene antioxidantes. Aporta importantes antioxidantes como vitaminas A y E, y selenio. Fuente de vitamina K2. Esta vitamina es fundamental para prevenir la calcificación arterial. Mejora la salud digestiva, Favorece la salud del tiroides.
MANTECA	Aporta vitaminas K y E, así como minerales como el fósforo, cloro, hierro y calcio. Además, no posee hidratos de carbono LIPIDOS 5.3 PROTEINA 0.1 AG SATURADOS 3.3 COLESREROL 14.2 SODIO 0.6
FRITURAS	. Aportan calorías y ácidos grasos esenciales. Ayudan a absorber las vitaminas A, D, E y K, y sustancias con actividad antioxidante como los carotenoides
YEMA DE HUEVO	Minerales como hierro, potasio, sodio y calcio. Vitaminas B, A, D y B12. Posee parte de todas las 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
CARNE DE CERDO	Contiene proteínas de alto valor biológico. Fuente de minerales esenciales como el potasio, fósforo, zinc y hierro. Aporta vitaminas del grupo B: B1, B3, B6 y B12
AGUACATE	Contiene vitaminas K, C, B5, B6 y E, potasio y ácido fólico,, Tiene más potasio que los plátanos, El aguacate es bueno para el corazón, Es rico en fibra. ...
GASEOSA	Ácido fosfórico, Ácido cítrico: es un acidulante usado para complementar sabores frutados en las bebidas PH 2.4
ALCOHOL	Punto de ebullición 78°C solubilidad acuosa miscible densidad 0.79 g/ml

CHORIZO	Grasa saturada 2,10 mg. de hierro, 21,18 g. de proteínas, 18,40 mg. de calcio, 0 g. de fibra, 180 mg. de potasio, 10,90 mg. de yodo, 1,20 mg. de zinc, 1,90 g. de carbohidratos, 10,30 mg. de magnesio, trazas de vitamina A, 0,33 mg

LECHE ENTERA	Grasa vitamina A y la D, la Riboflavina o vitamina B2 Cianocobalamina o vitamina B12,
PAN	Los hidratos de carbono son la fuente principal de energía del organismo Contiene hierro, magnesio, potasio, ácido fólico y vitaminas B6 y B2
PAPA	tiene vitaminas B1, B3 y B6, y otros minerales como potasio, fósforo y magnesio, así como folato, ácido pantoténico y riboflavina. almidón
PASTA	hidratos de carbono, proteína sales mnerales
MARISCOS	Alto contenido en proteínas esenciales para el cuerpo. Aporta vitaminas A, B, D y E; entre otras dependiendo del pescado que sea. Rico en minerales como yodo, calcio, fósforo y selenio, Contiene de forma natural ácidos grasos Omega-3.
COLES BROCOLIS COLIFLOR	tienen un gran valor alimentario por su riqueza en vitaminas (especialmente A, C, el complejo B, E y K), minerales (en especial el calcio, el hierro, el magnesio, el potasio) y la fibra
QUESOS	energía 46 ,proteina 1.0,lipidos 4.6 ,colesrerol 14.4 sodio 39.9
TOCINO	i rebanada,energía 44 proteina 0.7 lipidos 4.6 hco 0.0 ag saturados 1.7 ag poliinsaturados 0.5 colesterol 5.4 sodio 54.8

BIBLIOGRAFIA:

David y Arnold Bender: Nutrition a Reference Handbook. Oxford Univesitiy. 1997. Murray, Robert K y Cols. Bioquímica de Harper. Editorial El Manual Moderno S.A. de C.V. 12va edición. 1993. Arthur C. Guyton: Tratado de fisiología médica. Editorial Interamericana 9na edición. 1996. Longo - Navarro: Técnica Dietoterápica. Editorial Ateneo. 1ra edición. 1997. FAO: Alimentación y nutrición: N°7. "Necesidades de Energía y Proteínas". 1971. FAO: Alimentación y nutrición: N°15. "Los carbohidratos". 1980 . FAO: Alimentación y nutrición: N°20. "Grasas y aceites en la nutrición humana". 1980. FAO/OMS: Informe del comité especial mixto. FAO/ OMS de expertos. 1971. Necesidades de energía y proteínas. Serie de informes técnicos. N°522. 1973SMALL