



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

TABLA DE ALIMENTOS COLECISTOQUINETICOS

DOCENTE: LAURA BLASI PINEDA

ALUMNA: XOCHITL PÉREZ PASCUAL

CUARTO CUATRIMESTRE

GRUPO "A"

TAPACHULA CHIAPAS

16/10/2020

Alimentos colecistoquinéticos: son aquellos que estimulan la hormona Colecistoquinina que a la vez estimula la contracción de la vesícula y la relajación del esfínter de Oddi.

Alimentos	Propiedades
Crema	Grasa: de 18 a 50%, Calcio, Hco, proteínas, vitaminas A, D, B1, B2 y B12.
Mantequilla	Grasa: 80%, agua, vitamina A, D, E, B12 y K2, selenio
Manteca	Grasas saturadas, fósforo, calcio, vitaminas K y E
Tocino	Grasa, colesterol, sodio, hierro, proteínas, calcio, potasio, yodo, zinc, Hco, magnesio, vitaminas B1, B2, B3, B5, B9, E, K, fósforo.
Vísceras	Colesterol, proteínas, hierro, potasio, fósforo, zinc, vitaminas B1, B2, B3, B12, A.
Hígado	Colesterol, proteínas, vitamina C, B, A, zinc, selenio, cobre, hierro, calcio, Omega 3 y 6
Chorizo	Grasas, proteínas, fósforo, hierro, vitamina B1, B3, B12.
Longaniza	Grasas, colesterol, sodio, proteínas, vitaminas B1, B2, B3, B6, B9, C, E, calcio, fósforo, zinc, hierro,
Quesos grasos (amarillo, manchego, chihuahua, crema y doble crema)	Grasas, proteínas, calcio, vitaminas A, D, B1, B2, B9, B12.
Mariscos	Colesterol, proteínas, calcio, magnesio, zinc, fósforo, potasio, yodo, hierro, cloro, vitaminas B, A, D, purinas.
Yema de huevo	Grasas, colesterol, proteínas, hierro, potasio, sodio, calcio, vitaminas A, D, B.
Leche entera	Grasas, colesterol, proteínas, Hco, calcio, hierro, sodio, magnesio, potasio, fósforo, zinc, vitaminas A, D, C, E, K, B1, B6, B12.
Carne de cerdo	Grasa, potasio, fósforo, zinc, hierro, vitaminas B1, B3, B6, B12.

Bibliografía

<http://drcormillot.com/diccionario7crema-de-leche/>

<http://www.composicionnutricional.com/alimentos/de-leche-rala-4>