

Alimentación con Piedras en la Vesícula

Cuida tu vesícula y reduce los cólicos



Importante: esta dieta ayuda a **reducir los síntomas y cólicos** y a no favorecer nuevas piedras, pero **no disuelve los cálculos ya formados** ni garantiza evitar la cirugía. Sigue el criterio de tu médico; ante dolor intenso, fiebre o ictericia, acude a urgencias.

✓ Alimentos recomendados



Pescado blanco y marisco magro

Merluza, lenguado, dorada. A la plancha, horno o vapor.



Carnes magras y aves sin piel

Pollo, pavo, conejo. Retira la grasa visible.



Clara de huevo

Bien tolerada. La yema, con moderación si no hay molestias.



Lácteos desnatados

Leche, yogur y queso fresco bajos en grasa.



Cereales, pasta, patata, arroz

Hidratos de fácil digestión. Refinados si los integrales sientan mal.



Fruta y verdura suaves

Mejor cocidas, en compota, maduras y sin piel al principio.

⊖ Mejor evitar



Fritos, rebozados y empanados



Embutidos, vísceras y carnes grasas



Quesos curados, nata, mantequilla



Chocolate, bollería y postres grasos



Salsas, guisos y comidas copiosas



Alcohol, café fuerte y bebidas con gas



5-6 comidas pequeñas

Reparte la comida en tomas pequeñas; evita comidas copiosas que estimulan la vesícula.



Cocina sencilla

Vapor, hervido, plancha, horno. Evita fritos y guisos grasos.



Sin ayunos largos

No dejes pasar muchas horas; el ayuno prolongado también estimula la vesícula.



Come despacio

Mastica bien, en ambiente tranquilo, y no te acuestes justo después.

Un Día de Menú Bajo en Grasa

Ejemplo orientativo para cuidar tu vesícula

Reparte la comida en **5 tomas**, con cocinado sencillo y poca grasa. Este es un ejemplo orientativo: adáptalo a tus gustos y a lo que mejor toleres.



Desayuno

- Tostada de pan con tomate y un hilo de aceite
- Café suave con leche desnatada
- Una fruta madura (pera o plátano)



Media mañana

- Yogur desnatado
- Un puñado pequeño de fruta



Comida

- Arroz blanco o patata cocida
- Pechuga de pollo a la plancha
- Verdura cocida (calabacín, zanahoria)
- Fruta cocida o en compota



Merienda

- Infusión suave (manzanilla)
- Tostada con queso fresco desnatado



Cena

- Pescado blanco al horno o vapor
- Puré de patata y verdura
- Pan tostado
- Yogur desnatado



Bebe agua entre comidas e usa aceite de oliva en crudo

Mejor el aceite crudo y repartido que cocinado a alta temperatura. Evita fritos y salsas.

Tras la Operación: Grasas por Fases

Reintroduce los alimentos poco a poco



Cada persona se recupera a su ritmo. Sin vesícula, la bilis llega al intestino de forma continua, así que las grasas se digieren peor al principio. Reintrodúcelas **gradualmente** y sigue siempre las indicaciones de tu cirujano. Los tiempos son orientativos.

Primeros días

Días 1-7

Dieta líquida y blanda, muy baja en grasa

Caldos desgrasados, purés suaves, arroz, patata, pollo/pescado blanco hervido, yogur desnatado. Sin grasa añadida.

Primeras semanas

Semanas 2-4

Baja en grasa, reintroducción suave

Añade verdura cocida, fruta sin piel, cereales. Un poco de aceite de oliva crudo. Comidas pequeñas y frecuentes.

Recuperación

Semanas 4-6

Aumenta grasa saludable poco a poco

Prueba huevo, aguacate, pescado azul suave en pequeñas cantidades. Observa la tolerancia de cada alimento.

Normalización

Desde 6 semanas

Dieta equilibrada habitual

La mayoría vuelve a comer con normalidad. Mantén las grasas saludables y modera las pesadas por comodidad.

Con el tiempo, la mayoría hace vida normal. Estas pautas ayudan a digerir mejor las grasas y a **controlar la diarrea** que algunas personas notan tras la operación.



Grasas saludables, en poca cantidad

Aceite de oliva, aguacate, frutos secos: repartidos a lo largo del día, no de golpe.



Comidas pequeñas y frecuentes

Cantidades pequeñas de grasa se digieren mejor que una comida muy grasa de golpe.



Fibra soluble

Avena, manzana sin piel, zanahoria cocida: ayudan a dar consistencia y controlar la diarrea.



Probióticos

Yogur, kéfir y fermentados ayudan a reequilibrar la flora intestinal tras la cirugía.



Buena hidratación

Si hay diarrea, repón líquidos a lo largo del día.



Diario de alimentos

Anota qué te sienta mal para identificar tus desencadenantes personales.

⚠ Lo que suele sentar peor

Fritos y grasas pesadas de golpe · Comidas muy copiosas · Lácteos enteros y nata · Alcohol y picantes · Cafeína en exceso.