

# Pancreatitis: qué te ayuda

Tras una pancreatitis, el páncreas necesita **descansar**. La base es una alimentación **baja en grasa**, suave y repartida, y **cero alcohol**. Esto acompaña al tratamiento médico, no lo sustituye.

## Alimentos y hábitos que cuidan tu páncreas



### Proteínas magras

Pollo y pavo sin piel, pescado blanco, clara de huevo: nutren sin sobrecargar de grasa.



### Hidratos suaves

Arroz, patata, pasta, pan blanco y avena: energía fácil de digerir.



### Verdura cocida

Bien cocida y sin grasas añadidas; mejor tolerada que cruda al principio.



### Fruta sin grasa

Manzana o pera cocida, plátano; evita aguacate y coco por su grasa.



### Comer poco y a menudo

Varias tomas pequeñas al día descargan el trabajo del páncreas.



### Buena hidratación

Agua a lo largo del día; clave en la recuperación.



El páncreas se recupera mejor con grasa baja y sin alcohol. Tu médico indicará cuándo y cómo reintroducir alimentos.

# Pancreatitis: qué evitar

Lo que más sobrecarga al páncreas es la **grasa** y, sobre todo, el **alcohol**. Evitarlos es la parte más importante del cuidado.

## Mejor evitar o limitar



### Alcohol

El factor más dañino: debe evitarse por completo.



### Fritos y grasas

Frituras, rebozados, bollería, comida rápida: máxima sobrecarga.



### Carnes grasas y embutidos

Tocino, embutidos, vísceras y cortes grasos.



### Lácteos enteros y nata

Quesos curados, nata, mantequilla; mejor desnatados.



### Grasas vegetales densas

Aguacate, coco y abundante aceite, aunque sean 'saludables'.



### Comidas copiosas o picantes

Platos muy abundantes o muy especiados de una sola vez.



Reintroducir grasa debe ser gradual y guiado por tu médico/a. Ante dolor abdominal intenso, consulta siempre.