



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



Recomendaciones Nutricionales en la Pancreatitis Crónica

La pancreatitis crónica es una enfermedad del páncreas. La pancreatitis provoca normalmente dolor en el vientre y trastornos en la digestión de los alimentos. Estas dificultades en la digestión suelen ir acompañadas de diarrea, pérdida de peso y, en ocasiones, falta de vitaminas y minerales.

Esta dieta pretende aumentar la ingesta para minimizar estas pérdidas de nutrientes y evitar las complicaciones derivadas de la enfermedad.

Recomendaciones Generales

- Es imprescindible que tenga una alimentación suficiente para evitar la pérdida de peso. Piense que los pacientes con pancreatitis crónica no pueden digerir muchos de los nutrientes y los eliminan por las heces. Por eso necesitan más calorías de las que precisaría una persona sana, de peso y talla parecidos.
- Se aconseja que coma frecuentemente, unas cinco o seis comidas al día, procurando evitar los períodos de ayuno.
- Si come alimentos ricos en grasa puede tener diarrea, dolor de vientre y pérdida de vitaminas y minerales. Por este motivo, una de las primeras cosas que hay que hacer es evitar los alimentos que la contienen: aceites, mantequilla, embutidos, precocinados, salsas, bollería y productos de pastelería. Pero esta precaución tiene una clara consecuencia: las grasas aportan muchas calorías a la dieta y, si no las tomamos, para compensar es necesario aumentar el consumo de otros alimentos. En concreto, hay que tomar más alimentos ricos en hidratos de carbono (legumbres, arroz, pastas, pan, etc., que son muy energéticos) y ricos en proteínas (carne, pescado, leche, huevos, etc.). También se puede aumentar la cantidad de proteínas e hidratos de carbono de los platos añadiéndoles preparados comerciales en polvo de venta en farmacias.
- A algunos pacientes les sienta mal la leche (intolerancia a la lactosa, que es un azúcar presente en la leche y sus derivados; también se halla en numerosos alimentos precocinados). Si es su caso, solicite información a su médico. Puede usar leche sin lactosa para adultos.



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



- Añadir a los platos preparados comerciales en polvo para aumentar el aporte calórico.
- No son aconsejables platos muy condimentados y con salsas si son de sabores muy fuertes y especialmente si son comerciales
- Utilizar formas de preparación culinaria sencillas: hervidos, asados, plancha....
- Después de las comidas guarde reposo.
- NO tome nada de alcohol.
- El **aceite MCT**, de venta en farmacias, es útil para aumentar las calorías de la dieta:
 - o Utilizarlo en crudo, para aliñar los alimentos ya preparados.
 - o También puede añadir una cucharadita a la leche desnatada y a batidos de frutas.
 - o Introducirlo de forma progresiva; Empezar por una cucharadita en cada comida principal y aumentar hasta 2-3 cucharadas.
- **Recomendaciones toma enzimas pancreáticos:**
 - o Este medicamento se toma durante o inmediatamente después de las comidas. Si fuera necesario, el contenido de las cápsulas puede mezclarse con alimentos líquidos o blandos. En este caso, la mezcla debe tomarse inmediatamente para evitar dañar los enzimas.
 - o Las cápsulas deben tragarse enteras, sin masticar ni triturar, con líquido suficiente durante o después de las comidas principales y menores
 - o Cuando exista dificultad para tragar las cápsulas, éstas pueden abrirse y el contenido se puede mezclar con una pequeña cantidad de alimento ligeramente ácido o con líquidos ácidos. . Los alimentos ligeramente ácidos podrían ser por ejemplo compota de manzana o yogur. Los líquidos ácidos podrían ser zumo de manzana, naranja o piña. La mezcla con alimentos o líquidos que no sean ácidos, la trituración o la masticación de las cápsulas puede causar irritación en la boca o cambiar la forma en que Kreon actúa en el organismo. No retener las cápsulas de Kreon o su contenido en la boca. Esta mezcla debe tomarse inmediatamente para evitar dañar el recubrimiento de los gránulos.
 - o Beba abundantemente (2-3 litros de líquido) mientras esté tomando este medicamento para mantener un estado de hidratación adecuado.



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



Tablas de alimentos permitidos y limitados en Pancreatitis Crónica

	ACONSEJADO	OCASIONAL	DESACONSEJADO	COMENTARIO
Cereales	Pan, pasta, arroz, maíz, harinas.	Galletas	Bollería, cereales integrales	
Lácteos	Leche desnatada, queso fresco	Leche semidesnatada, queso semicurado	Quesos curados, blandos y quesitos, nata	Evitar si hay intolerancia a la lactosa



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



Vegetales	Patata, verdura, hortalizas, frutas		Aguacate	Evitar los que provoquen flatulencia
Legumbres	Todas			Se toleran mejor en puré. Prepararlas sin grasa
Carne y derivados	Carnes magras (pollo, ternera, jamón York...)	Carnes magras de cerdo (lomo de cerdo), fiambres pobres en grasa.	Cortes grasos de cerdo y cordero; embutido, paté, salchichas.	
Pescado	Pescado blanco	Mero	Sardinas, atún, salmón, pulpo	Marisco ocasionalmente
Huevos	Clara			Utilizar claras en sopas
Sopas y cremas	Desgrasadas		Cremas con queso y nata	



Dieta Pancreatitis Crónica 2400 kcal

DESAYUNOS

1. Leche desnatada (200ml) con cereales sin azúcar (50g) una manzana (150g)
2. Yogur desnatado (125g), kiwi (120g), plátano (160g) y 1 biscote (16g)
3. Leche desnatada (200ml). 2 biscotes (32g), aceite de oliva (10g). Melocotón (150g).

MEDIA MAÑANA

1. **Batido de plátano y fresas:** leche desnatada (200ml), plátano (160g), fresas (60g)
2. **Bocadillo de tomate y queso fresco:** pan blanco (30g), tomate (15g), queso fresco (20g).
3. **Yogur desnatado con frutos secos:** yogur desnatado (125g), 3 nueces (30g peladas), pera (125g).

COMIDAS

1. **Crema de calabaza:** calabaza (100g), patata (100g), puerro (60g), zanahoria (50g), leche desnatada (100g), aceite de oliva (10g). **Merluza a la plancha:** merluza (120g), aceite de oliva (10g). Pan (60g) y yogur desnatado (125g)
2. **Arroz con conejo:** arroz (80g), cebolla (40g), ajo (5g), pimiento rojo (50g), zanahoria (50g), conejo (100g), aceite de oliva (10g). Pan (60g) y yogur desnatado (125g)
3. **Guiso de patatas y acelgas:** patatas (120g), acelgas (150g), champiñones (80g), cebolla (70g), pimiento verde (60g), aceite de oliva (10g). **Pescadilla a la plancha:** pescadilla (120g), aceite de oliva (10g) Pan (60g) y yogur desnatado (125g)
4. **Pasta salsa de tomate natural:** pasta (70g), tomate (100g), cebolla (60g), ajo (5g), pimiento rojo (50g), champiñones (80g), aceite de oliva (10g). **Pavo a la plancha:** pavo (120g), aceite de oliva (10g). Pan (60g) y yogur desnatado (125g)
5. **Crema de lentejas:** lentejas (90 g en seco), zanahoria (60g), cebolla (50g), calabacín (60g), puerro (50g), leche desnatada (100g), patata (100g), aceite de oliva (10g). Pan (60g) y yogur desnatado (125g)
6. **Alubias verdes con patata y zanahoria:** alubias (200g en seco), patata (150g), zanahoria (80g), aceite de oliva (10g), pimentón (5g), ajo (5g). **Lenguado al horno:** (120g), aceite (10g). Pan (60g) y yogur desnatado (125g)
7. **Alubias con ternera y arroz:** Alubias (80g en seco), pimiento rojo (50g), zanahoria (50g), arroz (30 g en seco), ternera (100g) y aceite de oliva (10g) Pan (60g) y yogur desnatado (125g)

CENAS

1. **Ensalada completa:** lechuga (150g), queso fresco (50g), pollo (100g), tomate (120g), champiñones (80g), almendras (30g), aceite de oliva (15g). Pan (60g) y melocotón (160g).
2. **Pisto con bonito:** calabacín (70), berenjena (60g), cebolla (50g), tomate (150g), zanahoria (80g), pimiento rojo (70g), bonito (100g), aceite de oliva (15g). Pan (60g) y manzana (160g).
3. **Sopa de ajo:** pan (80g), ajo (15g), pimentón (5g), aceite de oliva (15g), huevo (60g). **Ensalada de tomate:** tomate (150g), maíz (70g), nueces (30g), aceite de oliva (10g). Pera (125g).
4. **Merluza en salsa verde:** merluza (120g), guisantes (60g), espárragos (70g), aceite de oliva (10g), harina (5g). Pan (60g) y naranja (150g)
5. **Tortilla de champiñones y queso:** 2 huevos (120g), champiñones (80g), queso fresco (50g), aceite de oliva (10g). Pan (60g) y melocotón (150g).
6. **Sopa de fideos con verduras:** calabacín (70g), pimiento (50g), cebolla (60g), zanahoria (70g), puerro (50g), fideos (60g en seco), aceite de oliva (10g). Pan (60g) y pera (125g)
7. **Pavo al horno con patatas y pimiento asado:** pavo (120g), patatas (120g), pimiento (80g), aceite de oliva (10g) Pan (60 g) y melocotón (150).

RECENAS

1. Vaso de leche semidesnatada (200ml)
2. Yogur desnatado (125g)
3. Cuajada (125g)



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



MEDIDAS CASERAS:

- 1 cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 taza → 250ml de Líquidos (leche, agua...)
- 1 vaso → 200 ml de líquido (leche, agua...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g