

MENÚES Y CANTIDAD DE ENZIMAS

La **insuficiencia pancreática exocrina (IPE)** es la alteración de la función digestiva del páncreas, por lo que puede llevar a que haya malnutrición.

El **plan de alimentación** constituye uno de los aspectos básicos para contribuir al tratamiento de la IPE junto con el consumo adecuado de enzimas pancreáticas.

La **cantidad de enzimas** que debe consumir depende de la cantidad de grasa que aporta la comida, es por ello que cuando la comida posee más contenido de grasa debe aumentar la cantidad de cápsulas. De todos modos, deberá seguir la indicación del profesional.

A continuación veremos algunos ejemplos de la **CANTIDAD DE ENZIMAS NECESARIAS SEGÚN EL TIPO DE ALIMENTO:**



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO DE VÍA BILIAR Y PÁNCREAS

Lic. Marisa Canicoba
Lic. Zohar Jastreblansky
Dra. Laura Marchi
Dra. Lorena Perna

Servicio de Gastroenterología
Departamento de Alimentación
Tel. (11) 4469.9216



HOSPITAL NACIONAL PROFESOR ALEJANDRO POSADAS

Av. Marconi y Pte. Illia
El Palomar (C.P. 1684)
Buenos Aires, Argentina
Tel. (011) 4469-9300
www.hospitalposadas.gov.ar

Servicio de Gastroenterología
Departamento de Alimentación

Insuficiencia Pancreática Exócrina (IPE)

EJEMPLOS DE MENÚES Y CANTIDAD DE ENZIMAS que debe consumir en las comidas



DESAYUNOS Y MERIENDAS

*Producto entero o descremado



Infusión con leche* (100cc) + 2 madalenas



Infusión con leche* (100cc) + 2 medialunas de manteca



Infusión con leche* (100cc) + 4 vainillas



Infusión con leche* (100cc) + 5 galletitas dulces tipo surtido



Infusión con leche* (100cc) + 2 miñones de pan blanco con queso untable* y mermelada



Infusión con leche* (100cc) + tostado pan 50 grs + 2 fetas queso + 1 feta jamón



Infusión con leche* + 2 rodajas de pan lactal blanco con manteca (10 grs ó 2 rulos)



Infusión con leche* + 6 galletitas de agua con queso blanco untable* y mermelada



Licuado de fruta con leche* + 1 miñón de pan con queso untable y mermelada



Yogur entero (200 cc) + copos de cereal (1/4 taza) + 1 fruta

ALMUERZOS Y CENAS



Arroz con atún: al natural (1 cap) en aceite (2 cap)



Bife con budín acelga



¼ de pollo al horno sin piel + ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada (1 cda. sopa) + 3 galletitas de agua



1 porción pastel de papa



2 costillas de cerdo + puré de batata (con leche y aceite)



Spaghettis (1 plato mediano) + salsa blanca y brócolis con queso rallado (1 cda. postre)



Ravioles al fileto + queso rallado (1 cda. postre)



3 porciones de pizza de mozzarella



Ravioles a la bolognesa + queso rallado (1 cda. postre)



Guiso de lentejas, arroz o fideos (con carne y verduras)



1 rodaja de carne al horno con papas al horno ó con ensalada mixta (con aceite)



¼ Pollo al horno sin piel + tortilla de papa



Milanesa napolitana (1 milanesa mediana + queso + jamón) con papa al natural y tomate en rodajas con orégano (1 cda. aceite)

POSTRES



Flan con dulce de leche (1 cda. sopera) y crema (1 cda. sopera)



Duraznos con crema (1 cda. sopera)



Helado de crema (2 bochas)



Queso fresco (50 g) y dulce de batata o membrillo

COLACIONES



Yogur entero



Yogur descremado



Turrón



Yogur descr. con frutas y mix de frutas secas (10 grs)



3 galletitas de agua + 1 porción de queso fresco (30 grs)



1 yogur descremado + 1 rodaja pan integral con queso



Alfajor simple ó triple de chocolate

ALIMENTOS QUE NO NECESITAN ENZIMAS



FRUTAS FRESCAS Y COCIDAS
jugos de frutas
LICUADOS DE FRUTA
realizados con agua
FRUTAS EN ALMÍBAR
solas sin agregado de crema



VEGETALES CRUDOS Y COCIDOS
sin agregado de ningún cuerpo graso ej. aceite, huevo, queso

PAN FRANCÉS, ARROZ, FIDEOS, POLENTA, ÑOQUIS
con salsa tomat al fileto natural sin agregado de aceite



INFUSIONES
sin agregado de leche
DULCES
mermeladas, dulces compactos (batata y membrillo)



YOGURES Y QUESO UNTABLE
0 % grasa
MIEL
GASEOSAS
CARAMELOS
GELATINAS
HELADO DE AGUA

