

Recomendaciones alimentarias en la malabsorción a la fructosa

Servicio de Endocrinología y Nutrición

RECOMENDACIONES GENERALES

- Lea detenidamente las etiquetas de los alimentos en busca de ingredientes que contengan fructosa en alimentos manufacturados, preparados “dietéticos” especialmente “alimentos para diabéticos” y prospectos de fármacos.
- Los pacientes con malabsorción a la fructosa en ocasiones pueden tolerar alimentos que contengan **pequeñas cantidades** de ésta, pues el grado de tolerancia varía de una persona a otra.
- Las frutas contienen mayor proporción de fructosa y por lo tanto se debe limitar su ingesta.
- Antes de probar un plato o una salsa pregunte por los ingredientes que los componen, si tiene dudas absténgase de consumirlo.

ALIMENTOS	PERMITIDOS	CONSUMO MODERADO (1-2 vez a la semana, algún alimento de la lista)	NO PERMITIDOS
Lácteos	Leche, yogurt natural o edulcorado con sacarosa o aspartamo		Leche, postres y helados lácteos edulcorados con fructosa, leche condensada, batidos de frutas, yogurt con frutas
Carnes, huevos y pescado	Todos		
Grasas	Todas		
Vegetales, hortalizas y tubérculos	Acelgas, alcachofa, brócoli, champiñones, ensalada, rábanos, endivia, espinacas, espárragos, calabacín, col de Bruselas, cebollas Patatas	Calabaza, escarola, porro, nabo, boniato, zanahoria, remolacha, maíz tierno, pepinillos, perejil, tomate, berenjena, col lombarda, col	Remolacha
Legumbres	Todas	Judía blanca y garbanzos	
Fruta y frutos secos	Aguacate Frutos secos	Melocotón, fresa, frambuesa, pomelo, ciruela negra, coco fresco, melón, papaya, mango no muy maduro	El resto
Cereales y harinas	Todos (arroz, maíz, trigo, tapioca, sémola, ...)		Pan integral y todo tipo de cereales elaborados con adición de miel.

Postres y galletas	Helados y galletas caseras elaboradas con glucosa o sacarosa Postres sin fructosa		Comprobar todos los helados y galletas, pastelería- bollería comerciales, creps elaborados con fructosa. Especialmente aquellos calificados como “sin azúcar” o “para diabéticos”.
Azúcares, dulces y mermeladas	Azúcar de mesa, glucosa, sacarosa, edulcorantes artificiales		Miel, fructosa, mermeladas para diabéticos, caramelos, dulces y chicles, chocolate con fructosa o lactosa
Bebidas	Infusiones, cacao sin fructosa, limonada casera		Bebidas y zumos de fruta, sorbetes
Ingredientes y aditivos	Todos, excepto los desaconsejados		Lactitol, fructosa, jarabe de fructosa
Varios	Especies, hierbas aromáticas, sal		Salsas, sopas y purés que contengan fructosa

* Actualmente disponemos de una aplicación móvil que se llama “ALL I CAN EAT” (Ios) o “Mi Intolerancia Alimentaria” (Android)

EJEMPLO DE MENÚ:

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • Lácteos • Tostadas con galletas o cereales o minibocadillo
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> • 1º plato: 1 ración (1 plato) de arroz, pasta especial*, patata, legumbres permitidas* con verduras permitidas o ensalada con hortalizas permitidas* • 2º plato: 1 ración (1-2 filetes) de carne, pescado o 1-2 huevos con verduras (ensalada variada, verduras permitidas* o patatas al horno) • Postre: 1 yogurt natural o edulcorado con sacarosa o aspartamo
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> • Lácteo y/o frutos secos*
CENA	<ul style="list-style-type: none"> • 1º plato: 1 ración (1 plato) de arroz, pasta especial*, patata con verduras permitidas o ensalada con hortalizas permitidas * • 2º plato: 1 ración (1-2 filetes) de carne, pescado o 1-2 huevos con verduras y hortalizas permitidas* (ensalada variada, verduras salteadas) o patatas al horno • Postre: 1 yogurt* (natural o edulcorado con sacarosa o aspartamo)

*Probar tolerancia a frutas, según contenido de fructosa. Iniciar prueba en pequeñas cantidades 1 vez al día (desayuno o merienda o en postre de comer o cenar).