

Recomendaciones nutricionales en la malabsorción a la fructosa y sorbitol

Servicio de Endocrinología y Nutrición

RECOMENDACIONES GENERALES

- Lea detenidamente las **etiquetas** de los alimentos en busca de ingredientes que contengan sorbitol y fructosa en alimentos manufacturados, preparados “dietéticos” especialmente “alimentos para diabéticos” y prospectos de los 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, debe limitarse su ingesta.
- Antes de probar un plato o una salsa pregunte por los ingredientes que lo componen, si tiene dudas absténgase de consumirlo.

ALIMENTOS	PERMITIDOS	CONSUMO MODERADO (1-2 veces a la semana, algún alimento de la lista)	NO PERMITIDOS
Lácteos	Leche, yogurt natural o edulcorado con sacarosa o aspartamo, queso		Leche, postres y helados lácteos endulzados con fructosa, leche condensada, batidos de frutas yogurt con frutas
Carnes, huevos y pescados	Todos		
Grasas	Todos		
Vegetales, hortalizas y tubérculos	Acelga, alcachofa, brócoli, champiñones, lechuga, rábano, endibia, espinacas, espárrago, calabacín, col de Bruselas, cebolla, patata	Calabaza, escarola, puerro, nabo, boniato, zanahoria, remolacha, maíz tierno, pepinillo, perejil, tomate, berenjena, col lombarda, col	Remolacha
Legumbres	Todas	Judías blancas y garbanzos	
Frutas 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 elaborados con glucosa o sacarosa Postres sin fructosa		Comprobar todos los helados y galletas, pastelería-bollería comerciales, creps elaborados con fructosa y sorbitol, 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 y sorbitol
Bebidas	Infusiones, cacao sin fructosa, limonada casera		Bebidas y zumos de fruta, sorbetes
Ingredientes y aditivos	Todos, excepto los desaconsejados		Lactitol, fructosa
Varios	Especies, hierbas aromáticas, sal		Salsas, sopas y purés que contengan fructosa

* Actualmente disponemos de una aplicación móvil llamada "ALL I CAN EAT" (los) o "Mi Intolerancia Alimentaria" (Android)

EJEMPLO DE MENÚ:

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • Lácteo • Tostadas o galletas o cereales o minibocadillo
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> • 1er plato: 1 ración (1 plato) de arroz, pasta especial*, patata, legumbres permitidas* con verduras permitidas o ensalada con hortalizas permitidas* • 2ndo plato: 1 ración (1-2 filetes) de carne, pescado o 1-2 huevo 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"> • 1er plato: 1 ración (1 plato) de arroz, pasta especial*, patata con verduras permitidas o ensalada con hortalizas permitidas* • 2ndo plato: 1 ración (1-2 filetes) de carne, pescado o 1-2 huevo 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 postres de comida o cena).