



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

*Servicio de Endocrinología y Nutrición*



## **RECOMENDACIONES GENERALES**

### **INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA-MALABSORCIÓN DE FRUCTOSA Y SORBITOL**

1. La fructosa es un monosacárido. Se puede presentar de manera natural en frutas, verduras, cereales, remolacha, caña de azúcar y miel, y como parte de la sacarosa (azúcar común).
2. Esta dieta tiene la finalidad de limitar el aporte de este azúcar hasta concentraciones que permitan disminuir los síntomas de intolerancia (dolor de estómago, flatulencias, diarrea, náuseas, pérdida de apetito, etc.) en pacientes con malabsorción de fructosa y/o sorbitol.
3. Es aconsejable leer atentamente las etiquetas de los productos la primera vez que se consumen
4. Para aplicar este menú primero se deben probar los alimentos por separado, en especial las verduras/hortalizas, uno a uno, con 48 horas de margen para ver su tolerancia.



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

Servicio de Endocrinología y Nutrición



## ALIMENTOS RECOMENDADOS Y NO RECOMENDADOS

### EDULCORANTES:

PERMITIDOS:	DESACONSEJADOS:
Xilitol	Tagatosa
Sacarina	Sucromalt
Jarabe de glucosa / Glucosa	Sorbitol
Glucósidos de esteviol	Sacarosa: compuesta de fructosa y glucosa
Aspartamo /acesulfamo	Maltitol / Isomaltitol
Sucralosa (CON PRECAUCIÓN)	Inulina
Manitol (PARCIALMENTE)	Azúcar invertido
	Lactitol
	Jarabe de sorbitol- Jarabe de poliglicitol- Jarabe de maltitol
	Jarabe de maíz con alto contenido en fructosa

### LÁCTEOS:

PERMITIDOS:	DESACONSEJADOS:
Leche	Leche condensada
Queso	batidos de leche
Yogur natural	helado comercial.
Mantequilla	Yogur con frutas, vainilla y saborizados
Leche en polvo que no contienen sacarosa	Bebida de soja líquida y en polvo.

### FRUTAS/FRUTOS:

PERMITIDOS:	DESACONSEJADOS:
Aguacate	Manzana, pera
Pepitas de calabaza ó girasol (máx. 10 al día)	Cerezas, mango
Aceitunas (máx 25g/día)	Ciruela, melocotón, etc.
Zumo de limón ó lima (máx. 15-20 ml al día)	Prácticamente la mayoría de frutas se encontrarían restringidas.



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

Servicio de Endocrinología y Nutrición



### CEREALES:

PERMITIDOS:	DESACONSEJADOS:
Arroz	Cereales Integrales
Trigo	Panes y Galletas endulzados
Avena	
Maíz	

### BEBIDAS:

PERMITIDOS:	DESACONSEJADOS:
Agua	Zumos
Café	Bebidas alcohólicas
Té / infusiones	Refrescos endulzados con fructosa, sorbitol o sacarosa
Cacao	

### VERDURAS / HORTALIZAS / LEGUMBRES:

PERMITIDOS:	DESACONSEJADOS:
<b>Grupo 1 (&lt;0,5g/fructosa/100g):</b> brécol, apio, alcachofas, champiñones, berros, acelgas, patata vieja, espinacas, escarola, endibias, lentejas.	Remolacha, coles de Bruselas, zanahoria, cebolla, cebolleta, batata, tomate, maíz dulce, chirivía, judías verdes, guisantes, soja, berenjena, pimientos.
<b>Grupo 2 (0,5-1g/fructosa/100g):</b> pepino, espárragos, col, coliflor, calabacín, puerro, patata nueva, calabaza, rábanos, nabos, judías blancas, rojas y negras, garbanzos.	

Se intentará hacer los purés y cremas evitando la cebolla y el puerro.  
Las ensaladas de espinacas crudas o de canónigos se toleran normalmente mejor que la lechuga.

Las verduras se tomarán cocidas siempre que se pueda, desechando el agua de cocción (este método de cocina provoca la pérdida de parte del azúcar libre, que pasa al agua de cocción).



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

Servicio de Endocrinología y Nutrición



**CARNES:** Siempre comprobar en el etiquetado la cantidad de Sorbitol y Fructosa.

PERMITIDOS:	DESACONSEJADOS:
Carne de ternera	Carnes procesadas
Pavo, pollo	Jamón York, fiambres
Cerdo, cordero	Salchichas frankfurt
No procesados	Patés

**PESCADO:**

PERMITIDOS:	DESACONSEJADOS:
Todos los frescos y congelados no procesados	Procesados tipo Surimi
Pavo, pollo	Barritas de merluza
Cerdo, cordero	Patas de cangrejo
No procesados	Precocinados

**POSTRES:**

Helados y galletas caseras elaboradas con glucosa en vez de azúcar de mesa.

Comprobar el etiquetado de todos los postres comerciales, especialmente aquellos calificados como “sin azúcar” o “dietéticos” o “para diabéticos”, ya que son los que con mayor probabilidad pueden contener fructosa, sacarosa y sorbitol.

Se desaconseja el uso de mermelada, mermelada para diabéticos, gelatinas, dulces, caramelos, frutos secos, chocolate, chicle.

**CONDIMENTOS:** evitar el consumo de salsas como ketchup, mahonesas o mantequilla de cacahuete. Se podrá utilizar vinagre, sal, mostaza y especias.



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

Servicio de Endocrinología y Nutrición



## DIETA EQUILIBRADA

### **DESAYUNO:** (Elegir una opción)

1º: Leche semidesnatada enriquecida con calcio (200ml) + Tostada de pan (60g) + pavo (30g)

2º: Té (200ml) + Tostada de pan (60g) + Jamón serrano (40g)

3º: Yogurt natural (125g) + Tostada de pan (60g) + aceite de oliva virgen (10ml)

4º: Leche semidesnatada enriquecida con calcio (200ml) + 5 galletas sin fructosa

### **MEDIA MAÑANA/MERIENDA/RECENA** (Elegir una opción)

1º: Pan blanco (30g) + pavo (2 lonchas =30g)

2º: Pan blanco (30g) + atún (lata pequeña)

3º: 2 yogur natural (125g x 2) + té

4º: Pan blanco (30g) + queso fresco (60g)

5º: Yogur natural + bizcocho (50g) sin fructosa

### **COMIDA:**

1º DÍA: *Arroz en ensalada* (Arroz (60g en crudo)+ Champiñones (65g)+ jamón serrano (1 loncha)). *Filete de pechuga de pollo* (120g). Pan (40g).

2º DÍA: *Lentejas* (Lentejas (60g en crudo), Patata (50g)). *Solomillo de ternera a la plancha* (130g). Aceite de oliva (8g). Pan (40g).

3º DÍA: *Setas a la plancha* (setas (65g) + zumo de limón (15-20ml).

*Sardinas* (120g). Aceite de oliva (8g). Pan (40g).

4º DÍA: *Pasta carbonara*. Pasta (60g en crudo) + huevo (60g)+ bacon (30g) + Aceite de oliva (8g). *Bistec de ternera a la plancha* (130g). Pan (40g).

5º DÍA: *Potaje de garbanzos con bacalao* (Garbanzos (65g en crudo) + Bacalao (80g) + Espinacas (100g)). Aceite de oliva (8g). Pan (40g).

6º DÍA: *Espinacas con bechamel* (espinacas (100g) + leche (200ml) + harina (25g) + mantequilla (30g)). *Bistec de ternera* (130g). Pan (40g).

7º DÍA: *Puré de patata y calabaza* (Calabaza (50g), Patata (150g)+ caldo de verduras). *Bacalao fresco* (150g). Aceite de oliva (8g). Pan (40g).

### **CENA:**

1º DÍA: *Revuelto de champiñones* (2 huevo (60g) + Champiñón (65g)). Pan (40g).

2º DÍA: *Ensalada completa* (Patata (80g) + Espárragos (3 ud)+ Caballa (65g) + Aceite de oliva (8g)). Pan (40g).

3º DÍA: *Sepia a la plancha con verdura* (sepia (150g) + calabacín (50g)+ aceite de oliva (8g). Pan (40g).

4º DÍA: *Sopa de fideos* (pasta (30g) + caldo (150ml)). *Merluza a la plancha* (Merluza (150g)). Pan (40g).

5º DÍA: *Sardinas rebozadas* (sardina (120g) +huevo pequeño (45g)+aceite de oliva (8g)). Pan (40g).

6º DÍA: *Lenguado* (lenguado (150g)+ aceite de oliva (8g)). Ensalada de endibias con caballa (Endibias (100g), Caballa (65g)). Pan (40g).

7º DÍA: *Lubina al horno* (lubina (150g)+patata (40g) + aceite de oliva (8g). Pan (40g).



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

*Servicio de Endocrinología y Nutrición*



## **ACLARACIONES:**

- En las comidas y cena añadir 40g de pan.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Cuchara de postre =8g. Cuchara sopera 10g. Máximo 2-3 cucharadas al día (aprox 20-30ml)
- Asegurar 2 lácteos al día, y fruta según tolerancia.
- Tomar 1,5 o 2 Litros de agua al día (8 vasos/día), también se contabilizan las infusiones.