

Dieta controlada en fructosa y sorbitol indicada en pacientes con malabsorción de estos azúcares

GRUPOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
LÁCTEOS	Leche, queso, yogur natural, mantequilla, leches en polvo que no contienen sacarosa.	Leche condensada, batidos de leche, helado comercial. Yogur con frutas, vainilla y saborizados.
CARNE, PESCADO	Carnes y pescados naturales. Embutidos.	Comprobar todas las carnes, pescados y embutidos preparados comercialmente.
HUEVOS	Todos	Ninguno
GRASA	Mantequilla, margarina, aceites vegetales, manteca, sebo.	Ninguno
VEGETALES, LEGUMBRES	Todos (vigilar el consumo de judías verdes, soja, lentejas, garbanzos, espárragos, tomates y puerros). Patatas, patatas fritas caseras o comerciales.	Ninguno
FRUTAS	Las de menor contenido en fructosa.	Las de mayor contenido en fructosa (ver reverso).
CEREALES	Trigo, centeno, cebada, avena, maíz, arroz, tapioca. Productos elaborados a partir de éstos (harinas, pan, pasta, sémolas).	Ninguno
POSTRES, GALLETAS	Helados y galletas caseras elaboradas con glucosa o sacarosa. Postres sin fructosa o sorbitol.	Comprobar todos los helados comerciales, sorbetes, polos, pastelería, chocolates, bollería, galletas comerciales, pastas dulces. Especialmente aquellos calificados como “sin azúcar” o “dietéticos” o “para diabéticos”.
EDULCORANTES	Glucosa, polímeros de glucosa, jarabes de glucosa, sacarosa. Sacarina, aspartamo, ciclamato. Edulcorantes artificiales sin fructosa ni sorbitol.	Miel, fructosa, sorbitol. Azúcar de fruta. Jarabe de maíz rico en fructosa.
MERMELADA, DULCES, FRUTOS SECOS	Frutos secos, mermeladas y dulces sin fructosa ni sorbitol.	Comprobar todas las mermeladas, almíbar, gelatina, dulces, caramelos, chicles. Especialmente aquellos calificados como “sin azúcar” o “dietéticos” o “para diabéticos”.
SOPAS	Sopas o caldos caseros utilizando alimentos permitidos. Extractos de carne, cubitos.	Ninguna
BEBIDAS	Leche, té, café, cacao corriente. Refrescos edulcorados sólo con sacarina o aspartamo (sin azúcar o saborizantes de frutas).	Zumos de fruta, licores de frutas, batidos de frutas, bebidas refrescantes de cola, naranja, limón.
CONDIMENTOS	Especias, hierbas aromáticas, esencias, vinagre, colorantes, sal, pimienta, mostaza, curry.	Ketchup, salsas comerciales que contengan fructosa o sorbitol.

Dieta controlada en fructosa y sorbitol indicada en pacientes con malabsorción de estos azúcares

<i>Las frutas con más contenido en Fructosa (en 100 gramos)</i>	
Albaricoque	< 1 gr
Melocotón	1-2 gr
Nectarina	1-2 gr
Fresas	2-3 gr
Manzanas	2-3 gr
Melón	2-3 gr
Naranja	2-3 gr
Piña	2-3 gr
Plátanos o bananas	2-3 gr
Ciruelas	3-4 gr
Frambuesas	3-4 gr
Moras	3-4 gr
Sandía	3-4 gr
Cerezas	4-5 gr
Kiwi	4-5 gr
Arándanos	5-10 gr
Caqui o persimón	5-10 gr
Peras	5-10 gr
Uvas	5-10 gr
Ciruelas pasas	> 10 gr
Dátiles	> 10 gr
Higos	> 10 gr
Uvas pasas	> 10 gr