



RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON INTOLERANCIA A FRUCTOSA Y SORBITOL

La fructosa es un azúcar simple que se encuentra de manera natural en las frutas y miel. Forma parte del azúcar común o sacarosa, formado por una molécula de glucosa y otra de fructosa. También está presente en algunos vegetales en forma de fructanos, moléculas formadas por una cadena de fructosa. Un azúcar relacionado con la fructosa es el sorbitol que, al igual que la fructosa también se usa como aditivo y edulcorante en muchos alimentos elaborados.

Algunas personas con capacidad limitada de absorción de fructosa pueden tener síntomas de intolerancia producidos por la fructosa no absorbida que llega al colon. En este caso el objetivo es **limitar la ingesta de alimentos ricos en fructosa hasta un nivel que no provoque síntomas**, según tolerancia individual. Es suficiente una restricción parcial, manteniendo en la dieta estos alimentos en **cantidades tolerables** para evitar el riesgo de carencias nutricionales.

La capacidad de absorción de fructosa mejora con la ingesta conjunta de glucosa, lo que generalmente supone una buena tolerancia a la sacarosa o azúcar común. Por el contrario, el sorbitol presente en algunos alimentos de forma natural o como aditivo (E-420) aumenta el riesgo de aparición de síntomas.

Recomendaciones que ayudarán a mejorar la tolerancia a fructosa y sorbitol:

- Las **frutas mejor toleradas** con bajo contenido de fructosa incluyen la naranja, mandarina, plátano, limón, lima, fresa, kiwi, aguacate, mora, uva y melón
- Ingerir alimentos con fructosa en **pequeñas cantidades repartidas a lo largo del día**, ej. tomar sólo una pieza de fruta o equivalente cada vez, máximo 2-3 piezas al día.
- Las **verduras mejor toleradas** incluyen acelga, brócoli, espinacas, apio, alcachofas, berros, tapioca, setas (champiñones), lechuga, escarola y endibias. Las patatas viejas contienen menos fructosa que las nuevas.
- Mediante la **cocción** las verduras pierden fructosa (se pierde en el caldo de cocción, debemos desecharlo), lo que mejora su tolerancia.
- Limitar la ingesta de alimentos con un contenido de **fructosa superior al de glucosa** así como alimentos que contengan mezclas de **fructosa y sorbitol**. Esto ocurre en algunas frutas (manzanas, peras, ciruelas, cerezas, melocotones, albaricoques,...), zumos de frutas comerciales, y algunos dulces (chicles, caramelos, golosinas,...).
- Los **alimentos de origen animal** (carnes, pescados, huevos, leche...) se pueden comer sin problemas si no están elaborados. En el procesamiento pueden añadirse fructosa y sorbitol.
- **En general se deben evitar bebidas comerciales de frutas (zumos y refrescos) y todas aquellas edulcoradas con fructosa y sorbitol.**
- Muchos medicamentos en jarabe contienen glucosa o sorbitol. Aunque la cantidad ingerida es pequeña y generalmente no provoca síntomas, consulte con su médico por posibles alternativas.



CONTENIDO DE FRUCTOSA EN ALIMENTOS

| Grupos | Alimentos permitidos | Alimentos a evitar |
|---------------------------------------|--|--|
| Azúcares Edulcorantes | Glucosa, maltosa, maltodextrina. Aspartamo, sacarina y ciclamato Sacarosa*. | Fructosa. Sorbitol (E-420) Chicles, caramelos, gominolas. |
| Frutas | Aguacate, papaya, limón, lima, aceitunas. Precaución con: naranja, mandarina, plátano, kiwi, sandía, melón, mango, granada, uva. | Manzana, pera, ciruela, cereza, melocotón, albaricoque, nectarinas, paraguayas. Incluido sus zumos naturales y mermeladas. |
| Verduras y hortalizas | Grupo A (<0,5 g de fructosa/100 g): Acelga, brócoli, espinacas, apio, alcachofas, berros, tapioca, setas (champiñones), lechuga, escarola y endibias. Patatas “viejas”. Grupo B (0,5-1 g de fructosa/100 g): Calabacín, calabaza, col, coliflor, espárragos, nabos, pepino, puerro, rábanos. Patatas “nuevas”. | Grupo C (>1 g de fructosa/100 g): Remolacha, zanahoria, coles de Bruselas, berenjena, cebolla, cebolleta, espárragos, maíz dulce, pepinillos, pimientos, tomate, batata, chirivía,... |
| Frutos secos | Almendras, avellanas, nueces, castañas, pistacho. | Higos secos, pasas, dátiles secos, orejones. |
| Cereales | Cereales refinados y sus harinas: trigo, arroz, maíz, avena. Pasta blanca, pan blanco no azucarado. | Cereales integrales y salvados. Cereales azucarados o con frutas. Bollería o dulces elaborados con fructosa o sorbitol. Pasta con salsa de tomate. Harina de soja. |
| Leche y derivados | Leche, queso, yogur natural, mantequilla, leche en polvo no edulcorada. | Leche condensada, batidos de leche, helados de frutas, yogur con frutas o saborizados. |
| Bebidas | Agua, café, infusiones, cacao. Bebidas lácteas sin fructosa o sorbitol. | Zumos de fruta comerciales. Bebidas de fruta. Refrescos de frutas. Bebidas edulcoradas con fructosa o sorbitol. |
| Carnes Pescados Huevos | Todos los no elaborados. Todos los no elaborados Todos los no elaborados. | Embutidos, salchichas y patés elaborados con fructosa o sorbitol. Palitos de cangrejo y otros elaborados |
| Legumbres | Lentejas. Pequeñas cantidades de garbanzos y alubias. | Guisantes, judías verdes, soja. |
| Salsas y condimentos | Sal, vinagre, mostaza y especias. Mayonesa casera. | Ketchup, mayonesa comercial, vinagre balsámico, nuez moscada, vainilla, sopas comerciales y todas las salsas que contengan fructosa o sorbitol. |