



DR. J M^a DEL CASTILLO URÍA
LANDETA

DRA. LIBE MARCE

Col.7255

Especialistas Gastroenterología y Hepatología

Col.7279

Licenciados Universidad de Navarra

Dieta intolerancia Fructosa Sorbitol

Las intolerancias alimentarias constituyen un grupo de reacciones adversas no tóxicas que no están causadas por mecanismos inmunitarios (alergia) y que pueden ser de origen enzimático, farmacológico o indeterminado. Los síntomas que causan las intolerancias alimentarias incluyen trastornos gastrointestinales, cutáneos y respiratorios que a menudo son confundidos con los de la alergia alimentaria.

Las intolerancias pueden ser debidas a alteraciones metabólicas, como el déficit de disacaridasas o de otras enzimas. Los síntomas sobrevienen con la ingesta de algún



sustrato cuya vía metabólica está alterada.

Dieta controlada en fructosa y sorbitol: Es aquella cuya finalidad es limitar el aporte de estos azúcares hasta concentraciones que permitan disminuir los síntomas de intolerancia en pacientes con *malabsorción de fructosa y/o sorbitol*, y evitar la acumulación de fructósidos y los episodios de hipoglucemia en pacientes con *intolerancia hereditaria a la fructosa*.

Hay que diferenciar entre intolerancia hereditaria a la fructosa (fructosemia) y la malabsorción de fructosa y sorbitol:

Intolerancia a la fructosa: También llamada fructosemia es una enfermedad de origen genético. Se conocen dos causas:

- Por deficiencia de la enzima fructosa-1,6-bisfosfato aldosa (en hígado, riñón e intestino delgado). Puede causar hipoglucemia y el tratamiento implica la completa exclusión de la fructosa de la dieta, alimentos que contengan fructosa (principalmente las frutas), sacarosa (disacárido formado por fructosa y glucosa) y sorbitol (azúcar invertido que puede contener sacarosa y/o fructosa).
- Por déficit de la enzima fructoquinasa: Esta suele ser benigna y en ocasiones se desarrolla en forma asintomática y no necesita un tratamiento específico.

Malabsorción de fructosa y sorbitol: (Llamada a veces incorrectamente intolerancia a la fructosa). Esta condición es muy frecuente (se estima que afecta un 30% de la población) y consiste en una dificultad para absorber la fructosa por las células del epitelio intestinal. Las recomendaciones dietéticas en este caso son distintas que en el caso anterior. Se disminuye la ingesta de fructosa y sorbitol hasta un nivel que no provoque sintomatología. Hay que limitar la ingesta de alimentos con un contenido de fructosa superior al de glucosa así como alimentos que contengan mezclas de fructosa y sorbitol. *Nota: pacientes con este tipo de dietas suelen presentar déficits de vitamina C, por lo que se recomienda la suplementación en los que casos en los que sea necesario.

Dieta controlada en fructosa y sorbitol en pacientes con intolerancia hereditaria a la fructosa:

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. Bebida de soja líquida y en polvo.
Carne, pescado	Carnes y pescados naturales. Jamón serrano, beicon, panceta.	Comprobar todas las carnes, pescados y embutidos preparados comercialmente. Jamón dulce. Salchichas de Frankfurt. Estofados que contengan verduras prohibidas. Patés.
Huevos	Todos	Ninguno
Grasa	Mantequilla, margarina, aceites, manteca.	Aderezos de ensalada comerciales.

		Mantequillas de cacahuete.
Vegetales, legumbres *	<p>Grupo 1 (<0,5g/fructosa/100g): brécol, apio, alcachofas, champiñones, berros, acelgas, patata vieja, espinacas, escarola, endibias, lentejas. Grupo 2 (0,5-1g/fructosa/100g): pepino, espárragos, col, coliflor, calabacín, puerro, patata nueva, calabaza, rábanos, nabos, judías blancas, rojas y negras, garbanzos.</p>	<p>Remolacha, coles de Bruselas, zanahoria, cebolla, cebolleta, batata, tomate, maíz dulce, chirivía, judías verdes, guisantes, soja, berenjena, pimientos. Verduras procesadas enlatadas con azúcares prohibidos.</p>
Frutas **	<p>Zumo de lima o limón, limón, aguacate.</p>	<p>Todas las demás clases de frutas, naturales o en compotas.</p>
Cereales	<p>Trigo, centeno, cebada, avena, maíz, arroz, tapioca. Productos elaborados a partir de éstos (harinas, pasta, sémolas). Pan blanco (sin sacarosa añadida a la masa).</p>	<p>Pan integral, salvado, germen de trigo, harina de soja, muesli. Todo tipo de cereales elaborados con adición de azúcar o miel (cereales de desayuno, etc.)</p>
Postres, galletas	<p>Helados y galletas caseras elaboradas con glucosa en vez de azúcar de mesa. Postres sin fructosa, sacarosa y sorbitol.</p>	<p>Comprobar todos los helados comerciales, sorbetes, polos, pastelería, chocolates,</p>

		<p>bollería, galletas comerciales, pastas dulces.</p> <p>Especialmente aquellos calificados como “sin azúcar” o “dietéticos” o “para diabéticos”.</p>
Edulcorantes	<p>Glucosa, jarabe de maíz. Edulcorantes artificiales sin fructosa, sacarosa ni sorbitol. Lactosa. Sacarina, aspartamo, ciclamato.</p>	<p>Azúcar de mesa (blanco, moreno, etc.) Miel, melaza, jarabe de arce, fructosa, jarabe de maíz rico en fructosa, fructosa, sorbitol, levulosa, azúcar de fruta.</p>
Mermelada, dulces, frutos secos		<p>Mermelada, mermelada para diabéticos, gelatinas, dulces, caramelos, frutos secos, chocolate, chicle.</p>
Sopas	<p>Sopas o caldos caseros utilizando alimentos permitidos.</p>	<p>Sopas comerciales. Extractos de carne, cubitos.</p>
Bebidas	<p>Leche, té café, cacao corriente, limonada casera.</p>	<p>Todos los saborizantes de la leche, batidos de leche, batidos de frutas, bebidas refrescantes de cola, naranja, limón. Batidos de cacao, granizados, bebidas azucaradas, zumos</p>

		de fruta, licores de frutas. Té instantáneo. Bebidas alcohólicas.
Condimentos	Espicias, hierbas aromáticas, esencias, vinagre, colorantes, sal, pimienta, mostaza, curry.	Salsas, aderezos de ensaladas y mayonesas comerciales.

**Ingesta máxima 2g/día, desechar el agua de cocción.*

*** Máximo 2g/día junto con las verduras.*

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	Ninguno

	judías verdes, soja, lentejas, garbanzos, espárragos, tomates y puerros). Patatas, patatas fritas caseras o comerciales.	
Frutas	Ninguna	Todas clase de frutas, naturales o en compota.
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,	Miel, fructosa, sorbitol. Azúcar de fruta. Jarabe e maíz rico en fructosa.

	<p>aspartamo, ciclamato. Edulcorantes artificiales sin fructosa ni sorbitol.</p>	
<p>Mermelada, dulces, frutos secos</p>	<p>Frutos secos, mermeladas y dulces sin fructosa ni sorbitol.</p>	<p>Comprobar todas las mermeladas, almíbar, gelatina, dulces, caramelos, chicles. Especialmente aquellos calificados como “sin azúcar” o “dietéticos” o “para diabéticos”.</p>
<p>Sopas</p>	<p>Sopas o caldos caseros utilizando alimentos permitidos. Extractos de carne, cubitos.</p>	<p>Ninguna</p>
<p>Bebidas</p>	<p>Leche, té café, cacao corriente. Refrescos edulcorados sólo con sacarina o aspartamo (sin azúcar o saborizantes de frutas).</p>	<p>Zumos de fruta, licores de frutas, batidos de frutas, bebidas refrescantes de cola, naranja, limón.</p>
<p>Condimentos</p>	<p>Espicias, hierbas aromáticas, esencias, vinagre, colorantes, sal, pimienta, mostaza, curry.</p>	<p><i>Ketchup</i>, salsas comerciales que contengan fructosa o sorbitol.</p>

Las frutas con más contenido en fructosa

en 100 gramos

	<i>Dátiles 32mg</i>	
	<i>Uvas pasas 29.7mg</i>	
	<i>Higos 22.9mg</i>	
	<i>Ciruelas pasas 12.5mg</i>	
	<i>Uvas 8.3mg</i>	
	<i>Peras 6.23mg</i>	
	<i>Cerezas 6mg</i>	
	<i>Manzanas 5.9mg</i>	
	<i>Caqui o persimón 5.6mg</i>	
	<i>Arándanos 4.97mg</i>	
	<i>Plátanos o bananas 4.85mg</i>	
	<i>Kiwi 4.35mg</i>	
	<i>Sandía 3.36mg</i>	
	<i>Ciruelas 3.07mg</i>	
	<i>Melón 2.96mg</i>	
	<i>Fresas 2.5mg</i>	
	<i>Moras 2.4 mg</i>	
	<i>Frambuesas 2.35mg</i>	
	<i>Naranja 2.25mg</i>	
	<i>Piña 2.05mg</i>	
	<i>Melocotón 1.53mg</i>	
	<i>Nectarina 1.37mg</i>	
	<i>Albaricoque 0.94mg</i>	