



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 al Sorbitol

Dietista-Nutricionista: Patricia García Alós.

Dónde se halla el sorbitol?

El sorbitol es un azúcar reducido que se está presente en frutas y verduras junto a la fructosa y la sacarosa. Nuestro hígado puede utilizar el sorbitol para convertirlo en fructosa. Por ello en las dietas limitadas en sorbitol muchas veces se debe limitar también el consumo de fructosa. el sorbitol se utiliza como edulcorante en alimentos dietéticos, chiclets, golosinas.

DIETA PARA INTOLERANCIA A SORBITOL:

Alimentos a evitar: Todos los alimentos con E420 (sorbitol y jarabe de sorbitol).

1-Miel de caña y miel de abeja

2-Frutas: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, pera. En menor cantidad contienen también fructosa y sorbitol; granada, mango, melón, sandía y uva (tienen fructosa pero no tienen sorbitol). El resto de frutas (naranja, mandarina, kiwi, fresas, papaya y piña) se pueden consumir.

3-Confituras, dulces de membrillo y frutas pasas, desecadas o glaseadas (sobre todo ciruelas desecadas, uvas pasas y melocotón, pera)

4-Zumos naturales y comerciales de ciruela, manzana, melocotón y pera. Zumos comerciales de otras frutas pueden tener añadido fructosa y sorbitol

5-Dulces artificiales: Caramelos, chicles, gominolas, galletas helados y bollería no artesanal, Chocolate y turrónes

6- Medicamentos: Jarabes antitusivos, descongestivos y algunos medicamentos. Pasta dental tiene sorbitol.

8-Licores de frutas, jarabes de maíz.