



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO



INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA

¿QUÉ ES LA FRUCTOSA?

La fructosa es una molécula de monosacárido de 6 carbonos que está presente de forma natural en una gran variedad de alimentos, pero también se puede producir enzimáticamente a partir del maíz. Específicamente, la fructosa la podemos encontrar en nuestra dieta como:

- 1) Fructosa libre, presente en ciertas frutas, verduras, hortalizas y miel;
- 2) Constituyendo un disacárido, denominado sacarosa o azúcar;
- 3) Fructanos, un polímero de fructosa presente en algunos vegetales y trigo;
- 4) Jarabe de Maíz con Alto Contenido de Fructosa (JMAF), encontrado comúnmente en refrescos, galletas, productos de pastelería, bollería, etc.

Dra. Tamara Ortiz Cerda
Dpto. de Histología y Citología Normal y Patológica, Facultad de Medicina/ Hospital
Universitario Virgen Macarena de Sevilla