



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO



INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA

Recomendaciones nutricionales generales

Es importante que, en todo el proceso, tanto en la fase de eliminación como en la de reintroducción, sea asesorado por un profesional especialista en Nutrición para lograr una adecuada adherencia a la terapia y cubrir sus necesidades energéticas y de nutrientes. Recuerde que el objetivo de esta terapia no consiste en eliminar alimentos saludables de su dieta, sino reemplazar aquellos alimentos menos tolerados por los mejores tolerados según su contenido de fructosa.

- La **cocción** de frutas (como compotas) y verduras provoca una pérdida del contenido de fructosa y por tanto son más recomendables que las crudas. Siempre debe desechar el agua de cocción.
- El **estado de madurez** de las frutas puede condicionar su contenido de fructosa. Las frutas menos maduras y por tanto más insípidas tienen menor contenido de fructosa.
- Revisar siempre los **ingredientes de los alimentos envasados** (los que obtenga del supermercado). Asegurarse que esté exento de sorbitol, JMAF, azúcar, fructosa.
- Evitar guisos que contengan **ajo, puerro y cebolla** (por su importante aporte de fructanos). Puede darles sabor a sus guisos con especias o hierbas aromáticas o agregarlos enteros a la preparación sin consumirlos.
- Preferir preparaciones **al vapor, plancha o al horno**.

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