

## ALIMENTACIÓN

## Los alimentos que debes reducir de tu dieta si tienes intolerancia a la fructosa

MARIOLA BÁEZ

Foto: Bigstock

MIÉRCOLES 16 DE OCTUBRE DE 2019

2 MINUTOS

Controlar la ingesta de algunas frutas, verduras y productos procesados evitará síntomas adversos



La fructosa es **un azúcar simple** que se encuentra de manera natural en las frutas y en la miel. Además, está **presente en la sacarosa** (el azúcar común que lleva glucosa y fructosa) que contienen otros alimentos de origen vegetal y **forma parte del sorbitol**, un tipo de azúcar natural utilizado frecuentemente como **edulcorante en la industria alimentaria**.

La Fundación Española del Aparato Digestivo ([@saludigestivo](#)) explica que los síntomas que provoca la intolerancia a la fructosa derivan de la incapacidad del intestino de absorber correctamente esta sustancia, algo que llega a causar **molestias gastrointestinales más o menos graves**, desde hinchazón y dolor abdominal, hasta [diarrea](#) o gases dolorosos.

---

### Dieta adecuada si presentas intolerancia a la fructosa

La [fruta](#) es esencial en una dieta equilibrada y aporta valiosos nutrientes que contribuyen a la salud de los adultos mayores. **No se trata de eliminarla**, pero sí de saber cuáles son las que contienen mayor nivel de fructosa para escoger bien y de manera saludable, y que además **no provoquen reacciones adversas** en el caso de sufrir intolerancia a la fructosa.

La Sociedad Española de Gastroenterología ([@aegastro](#)) insiste en la importancia de **evaluar el grado de intolerancia a la fructosa-sorbitol** a la hora de establecer una dieta restrictiva que prevenga síntomas y proporcione el alivio necesario. Dependiendo del grado de absorción y del tipo de alimentos ingeridos, los síntomas patológicos pueden aparecer apenas

transcurridos **unos 30 minutos tras su consumo** o hasta **3 o 4 horas después**, por lo que no siempre es fácil detectar esa intolerancia.



Aunque la dieta siempre **deberá establecerla el especialista**, algunas **recomendaciones dietéticas** que deben tener en cuenta las personas con intolerancia a la fructosa son:

- Entre las **frutas mejor toleradas** (y más recomendables) por su **bajo contenido en fructosa**, el Grupo de Gastroenterología Pediátrica de la Zona Sur-Oeste de Madrid (@AMPap) incluye las naranjas, las mandarinas, el limón, el **plátano**, la fresa, el kiwi, el aguacate, la mora, la uva y el melón.
- Y entre las **verduras**, las acelgas, el brócoli, las espinacas, las alcachofas, la lechuga o las endivias, entre otras.

**Otros consejos importantes son:**

- Debes evitar, o limitar, el consumo de alimentos que contengan **más cantidad de fructosa que de glucosa** o aquellos que **combinen fructosa y sorbitol** como, por ejemplo, las manzanas, las peras, las ciruelas y los melocotones. También los zumos y refrescos comerciales a base de frutas y algunas golosinas como los chicles o los caramelos (es importante leer las **etiquetas** que señalan la composición de cada producto).
- **La cocción elimina gran parte de la fructosa** de las verduras. Esta queda en el caldo, que deberás desechar.
- Debes tener en cuenta que **las frutas más maduras** son las más ricas en fructosa.

- Conviene evitar en los guisos el ajo, el puerro y la **cebolla**. Con especias puedes proporcionar un extra de sabor.
- Tu médico debe conocer tu intolerancia a la fructosa a la hora de **recetar medicamentos** que puedan contenerla o que incorporen sorbitol.