

## PAUTA DE ALIMENTACIÓN PARA LA INTOLERANCIA HEREDITARIA A LA FRUCTOSA

GRUPOS DE ALIMENTOS	PERMITIDOS ≤ 0.5 g/100g	LIMITADOS 2-3 veces/semana 0.5 –1.5 g/100g	DESACONSEJADOS > 1.5g/100g
<b>Lácteos y derivados</b>	Leche materna, fórmula infantil Leche de vaca y en polvo Yogur natural Queso y requesón	Yogur tipo Griego sin azucarar Bebida de soja sin azúcar	Fórmulas infantiles con sacarosa, fructos o miel Fórmula de soja Leche condensada Batidos de leche Yogur natural azucarado Yogur sabores o con frutas, petite suisse, yogur de soja Quesos de untar con finas hierbas, ajo, nueces, champiñón, frutas
<b>Carne, pescado y huevos</b>	Ternera, pollo, cordero, cerdo, conejo, pavo, caballo Vísceras Pescados y mariscos Jamón serrano, panceta, bacon (revisar etiquetas) Huevo		Alimentos procesados (embutidos curados tipo salami, morvillas, paté, frankfurt,) Charcuterías de composición desconocida. Surimi de pescado
<b>Harinas y cereales</b>	Harinas y sémolas de trigo, avena, maíz, centeno, cebada, arroz, tapioca, mijo Pan blanco, pasta blanca Papilla de cereales infantiles sin sacarosa, sin fructooligosacáridos (FOS) ni integrales. Cereales y galletas de la marca Frusano®		Cereales, pastas y harinas integrales que contengan germen de trigo o salvado, harina de soja galletas y bollería
<b>Verduras y Hortalizas</b>	<b>Hasta 2 años: ración de 50 -100 g/día</b> Patata vieja, tapioca, espinacas, champiñones, rovellones, ceps, brote de bambú, col, lechuga, apio, escarola, acelga, brócoli, endivias	<b>De 2 a 6 años: 1 ración de 50g</b> <b>6 a 10 años: 1 ración de 100g</b> Patata nueva, rábano, pepino, calabacín, berenjena, espárragos, alcachofas, col rizada, col de Bruselas, tomate, col lombarda, judías verdes, coliflor, perejil, puerros, cebollino, pimiento verde, puerro,	Zanahorias, calabaza, boniato, cebolla nabo, grano de maíz, remolacha, chirivía.

GRUPOS DE ALIMENTOS	PERMITIDOS ≤ 0.5 g/100g	LIMITADOS 2-3 veces/semana 0.5 –1.5 g/100g	DESACONSEJADOS > 1.5g/100g
<b>Legumbres</b>	Tofu, seitán	Lentejas	Judía blanca, guisantes, garbanzos, soja en grano
<b>Frutas</b>	Aguacate, papaya, aceitunas negras	Higo chumbo, lima, limón, melón cantaloupe.	Todas las demás
<b>Frutos secos y semillas</b>	Semillas de sésamo Semillas de calabaza y girasol (máx. 10gr/día)		Frutos secos
<b>Grasas</b>	Aceites vegetales, mantequilla, margarina, mayonesa casera		Salsas comerciales y aderezos
<b>Azúcar</b>	Chocolate sin azúcares añadidos con edulcorantes permitidos. Chicles y caramelos sin azúcar con edulcorantes permitidos (ej. Chicles Xylikids®)		Miel, azúcar blanco y moreno, mermeladas, chocolates confituras, sorbetes, membrillo, caramelos, sirope Eko®
<b>Edulcorantes y aditivos</b>	Glucosa, jarabe de glucosa, dextrosa, polímeros de glucosa Manitol (E-421), Xilitol (E-967), Acesulfamo K (E-490), Aspartamo (E-951), ciclamato (E-952), Eritritol (E-968), sacarina (E-954) Maltosa y dextrinomaltosa Elevia o eleviol, sucralosa,	Maltitol* y jarabe de maltitol* (E-965, E-965), Lactitol* (E-966)	Fructosa y sorbitol, jarabe sorbitol (E-420), licasina, isomaltitol (E-953) Ésteres azucarados (E-473-474) Ésteres de sorbitano (E-491-495) azúcar invertido, Jarabe de maíz, tagatosa, sacarosa

GRUPOS DE ALIMENTOS	PERMITIDOS ≤ 0.5 g/100g	LIMITADOS 2-3 veces/semana 0.5 –1.5 g/100g	DESACONSEJADOS > 1.5g/100g
<b>Aguas y bebidas</b>	Agua mineral natural o con gas Infusiones Refrescos edulcorados sólo con sacarina o aspartamo		Refrescos carbonatadas, tónica Zumos de frutas
<b>Otros</b>	Levadura Especias y hiervas aromáticas Vinagre blanco, malta Ketchup sin azúcar añadido Hojas de gelatina, Agar-agar Pasta de dientes Weleda®, Homeodent® para adulto y niños >6años Laboratorios Boiron		Helados, vinagre módena (crema balsámica), ketchup Saborizante de vainilla

\* Del sorbitol que contienen (2-8%) solo se absorbe una pequeña parte. Usar con moderación