

TABLA 3. Guía de alimentos para la intolerancia hereditaria a la fructosa.

Alimentos	Permitidos	No recomendados
Leche y derivados	<ul style="list-style-type: none"> Leche entera, semi y desnatada Leche evaporada no azucarada Leche en polvo Leches fermentadas sin azúcar añadido Mantequilla, margarina Yogur natural Quesos, requesón Disolventes instantáneos para café, té 	<ul style="list-style-type: none"> Leche condensada Batidos de leche Helados Yogures de fruta, vainilla y saborizados Leche de soja líquida Algunos quesos de untar o quesos con ingredientes añadidos (p. ej., frutos secos)
Carnes y pescados	<ul style="list-style-type: none"> Ternera, pollo, cordero, cerdo, conejo, pavo, caballo Visceras Pescados y mariscos Jamón serrano, beicon, panceta 	<ul style="list-style-type: none"> Carnes procesadas con azúcar, fructosa o miel añadida: pastas de carne, salchichas frankfurt, embutidos crudos curados (salami, morcillas...), pastas de hígado, fuagrás, jamón cocido
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> Todos 	<ul style="list-style-type: none"> Ninguno
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> Aguacate Jugo de lima Limón o jugo de limón 	<ul style="list-style-type: none"> El resto de las frutas y productos de frutas
Verduras y legumbres (cocidas, desechar agua de cocción)	<ul style="list-style-type: none"> Grupo 1 (<0,5 g fructosa/100 g): brócoli, apio, alcachofas, champiñones, patata vieja, espinacas, berros, acelgas, escarola, endibias, lentejas, mangetout Grupo 2 (0,5-1 g fructosa/100 g): espárragos, col, coliflor, calabacín, bubango, pepino, puerro, patata nueva, calabaza, rábanos, nabos, judías blancas, rojas, negras, garbanzos 	<ul style="list-style-type: none"> Remolacha, coles de Bruselas, zanahoria, cebolla, cebolleta, batata, tomate, maíz dulce, chirivía, judías verdes, verduras en lata con azúcar añadido, mayonesa o aderezos de ensalada Guisantes, soja, judías con tomate
Pan y cereales	<ul style="list-style-type: none"> Arroz, trigo, centeno, avena, tapioca, sémola (variedades no integrales) Harina de maíz, trigo, arroz Pasta (blanca preferiblemente): espaguetis, macarrones, fideos Pan blanco no azucarado Crackers de crema, crackers Matzo, galletas de agua, Ryvita 	<ul style="list-style-type: none"> Salvado, germen de trigo Todos los panes, cereales y galletas que contengan azúcar, germen de trigo o salvado (variedades integrales) Bizcochos, postres, bollería Pasta con salsa de tomate Harina de soja
Grasas y aceites	<ul style="list-style-type: none"> Aceites vegetales Manteca, sebo 	<ul style="list-style-type: none"> Aderezos de ensalada comerciales Mayonesa comercial con azúcar
Azúcares y edulcorantes	<ul style="list-style-type: none"> Glucosa, polímeros de glucosa, jarabes de glucosa, tabletas de glucosa, dextrosa, sirope de arroz Lactosa Almidón, maltosa, maltodextrinas, extracto de malta Sacarina, aspartamo, ciclamato Xilitol, eritritol 	<ul style="list-style-type: none"> Azúcar (de caña, remolacha): blanca, morena, glaseé Azúcar de fruta, azúcar de coco Azúcar invertido, sucromalt Fructosa, levulosa, sorbitol Sorbitol, matitol (jarabe de glucosa hidrogenado), licasina, isomaltito Tagatosa Miel, mermelada, gelatina, salsas para postres Jarabe de caramelo, jarabe de arce, sirope de ágave, jarabe de maíz con alto contenido en fructosa, melazas Caramelos, chocolates, toffes, chicles, pastillas de goma
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> Té, café, cacao Glucosade (no los de sabores de frutas), agua de soda, agua mineral Refrescos edulcorados solo con sacarina o aspartamo (sin azúcar o saborizantes de frutas) 	<ul style="list-style-type: none"> Tés instantáneos Chocolate para beber, bebidas de leche malteadas Jugos de frutas y/o verduras Refrescos Bebidas para diabéticos que contengan fructosa, sorbitol u otros edulcorantes no permitidos
Otros	<ul style="list-style-type: none"> Hierbas y especias Vinagre, Bovril Sal, pimienta Semillas de sésamo Semillas de girasol y calabaza (máximo 10 g/día) 	<ul style="list-style-type: none"> Saborizante de vainilla Ketchup, salsas comerciales, sopas de sobre El resto de los frutos secos (avellanas, almendras, castañas, cacahuètes...), mantequillas de cacahuete

Leer siempre la etiqueta de los productos manufacturados para comprobar fuentes de fructosa, sacarosa, sorbitol.

Comprobar con el farmacéutico que los medicamentos prescritos (jarabes, comprimidos o cápsulas) no contienen sacarosa, sorbitol, maltitol, lactitol o isomaltitol.