

# Fructosa: qué toleras mejor

En la malabsorción de fructosa, el intestino no absorbe bien este azúcar y aparecen gases, hinchazón o diarrea. La clave es elegir alimentos con **poca fructosa** y con buena **proporción glucosa-fructosa** (la glucosa ayuda a absorberla).

## Alimentos mejor tolerados



### Fruta baja en fructosa

Fresa, kiwi, cítricos, plátano maduro; en cantidades moderadas.



### Verduras seguras

Espinaca, zanahoria, calabacín, patata, judía verde.



### Proteína natural

Carne, pescado, huevo: no contienen fructosa.



### Cereales sin azúcar

Arroz, avena, pan y pasta sin azúcares añadidos.



### Lácteos naturales

Leche, yogur natural y queso (sin sirope ni miel).



### Glucosa como aliada

Tomar la fruta junto a alimentos con glucosa mejora la tolerancia.



La tolerancia es muy individual: conviene reintroducir alimentos poco a poco y observar, idealmente con tu nutricionista.

# Fructosa: qué limitar

Lo que más molesta es la fructosa **libre en exceso**, el **sorbitol** (que empeora su absorción) y los azúcares añadidos tipo sirope.

## Mejor evitar o limitar



### Miel y siropes

Miel, sirope de agave y de maíz: muy ricos en fructosa libre.



### Fruta muy rica en fructosa

Manzana, pera, mango, uva, cereza, sandía (según tolerancia).



### Refrescos y zumos

Azucarados con fructosa o con jarabe de maíz.



### Productos 'sin azúcar'

Con sorbitol/xilitol (E-420, E-967): empeoran la absorción.



### Vinos dulces y licores

Alto contenido en fructosa.



### Salsas y procesados

Kétchup y salsas con azúcares añadidos ocultos.



No es lo mismo que la intolerancia hereditaria a la fructosa (rara y grave). El diagnóstico lo confirma tu médico/a.