Educación para pacientes

Intolerancia a la fructosa

Alimentos · Menús · Adaptación individual

Dr. Senador Morán Sánchez
Especialista en Aparato Digestivo · N.º Colegiado 30/6202
Doctor en Medicina y Cirugía
Citas online: TopDoctors | Doctoralia

Edición de formato del material aportado. Se conserva su contenido clínico; esta edición no constituye una revisión ni actualización médica.

¿Qué es la fructosa?

La fructosa es un azúcar simple (monosacárido) que se encuentra de manera natural en frutas y miel . También está presente en algunos vegetales en cadenas de moléculas de fructosa llamadas fructanos . Esto amplía los alimentos a evitar en el tratamiento de la intolerancia a la fructosa.

Existe un azúcar relacionado con la fructosa: el sorbitol , que puede generar síntomas parecidos y se utiliza como aditivo o edulcorante en la elaboración de muchos alimentos.

La fructosa se encuentra en: fruta, verdura, azúcar de mesa, miel, procesados y ultraprocesados que incluyen azúcares añadidos entre sus ingredientes.

Tipos de intolerancia

Se distinguen tres tipos: la hereditaria (menos frecuente); la intolerancia primaria; y la secundaria (la más habitual, que aparece generalmente en la edad adulta, especialmente a partir de los 30 años).

Intolerancia a la fructosa genética o hereditaria

De origen genético , se trata de una deficiencia en la actividad de la enzima fructosa-1-fosfato aldolasa B (las enzimas se encargan de metabolizarla). Es un trastorno genético de herencia autosómica recesiva y no tiene cura .

Los síntomas aparecen con la introducción de los primeros alimentos sólidos. El único tratamiento en estos casos es retirar los alimentos con fructosa de la dieta.

Intolerancia a la fructosa primaria

Se refiere a aquella en la que falla el transportador Glut-5 , una sustancia presente en las células de la pared intestinal imprescindible para absorber la fructosa. La falta de este transportador hace que la fructosa pase al colon sin poder absorberse, donde es fermentada por la flora intestinal generando gases que ocasionan malestar digestivo, distensión, meteorismos y ruido intestinal.

Intolerancia a la fructosa secundaria

Es la más común y supone una malabsorción de fructosa en el intestino delgado. Los motivos que la provocan son muy variados: células inflamadas o irritadas encargadas de su absorción, desequilibrio de la mucosa o microbiota debido a infección o celiaquía no tratada, dejando que la fructosa llegue al colon donde fermenta y produce sintomatología.

Educación para pacientes

Intolerancia a la fructosa

Alimentos · Menús · Adaptación individual

Dr. Senador Morán Sánchez
Especialista en Aparato Digestivo · N.º Colegiado 30/6202
Doctor en Medicina y Cirugía
Citas online: TopDoctors | Doctoralia

Tratamiento

Paso	Procedimiento	Finalidad
1	Retirada inicial TOTAL de la fructosa de la alimentación durante 1 mes . Elegir alimentos bajos en fructosa (de 1 a 5 g).	Bajar inflamación de la mucosa.
2	Reintroducción parcial de cantidades controladas repartidas a lo largo de diferentes ingestas del día, cada 48 h. Se realizará por grupos de alimentos en consulta.	Valoración de la sintomatología en función del grupo de alimentos.
3	Mantenimiento personalizado.	Mantener solo las restricciones necesarias.

¿Qué alimentos contienen fructosa?

Verduras y hortalizas (por 100 g)

Contenido	Buena tolerancia	Tolerancia media	Baja tolerancia
Fructosa < 1 g	Patata, boniato, pepino, rábano, hoja de perejil, canónigos, rúcula, endivia, zanahoria cocida, acelga, espinacas.	Brotes de bambú, brotes de soja, tomate, lechuga, maíz dulce, coles de Bruselas.	Tallo de perejil, cebollino, col china, col de Saboya, espárragos, champiñón, setas, ajo, remolacha, coliflor.
Fructosa 1–2 g	Calabaza, calabacín, col lombarda, pimiento, zanahoria, jengibre.	Berenjena, judía verde, col blanca, brócoli (árbol), nabo, hinojo.	Brócoli (tallo), puerro, cebolla, alcachofa.

Legumbres

Contenido	Buena tolerancia	Tolerancia media	Baja tolerancia
Fructosa < 1 g	—	Lentejas, edamames.	Frijol, soja, guisantes, garbanzos, judías blancas.

Intolerancia a la fructosa

Alimentos · Menús · Adaptación individual

Dr. Senador Morán Sánchez
Especialista en Aparato Digestivo · N.º Colegiado 30/6202
Doctor en Medicina y Cirugía
Citas online: TopDoctors | Doctoralia

Frutas frescas y en conserva

Contenido	Buena tolerancia	Tolerancia media	Baja tolerancia
Fructosa < 1 g	Papaya, aguacate.	Lima.	Albaricoque.
Fructosa 1–2 g	Mandarina, clementina.	Melón amarillo, melón cantalupo, coco fresco.	Melocotón.
Fructosa 2–3 g	Limón, fresa.	Naranja, piña.	Grosella, mango, arándano, ciruelas, frambuesa.
Fructosa 3–4 g	Plátano no maduro.	Maracuyá.	Sandía, mora, grosella negra, guayaba, cereza, arándano.
Fructosa 4–5 g	Kiwi.	Lichi.	Frambuesa en conserva, cereza ácida, ciruela mirabelle.
Fructosa 5–10 g	Uva.	Granada, conservas de arándanos y fresas.	Caqui, cereza dulce, manzana, pera.
Fructosa > 10 g	—	Conserva: arándanos rojos.	Miel, jarabe alta fructosa, mermelada de manzana/pera/cereza.

Frutos secos

Contenido	Buena tolerancia	Tolerancia media	Baja tolerancia
Fructosa < 1 g	Semillas de girasol, semillas de calabaza.	Nueces, nueces de macadamia, semillas de amapola, cacahuetes.	Almendras, pistachos, avellanas, anacardos.
Fructosa > 2 g	—	Coco seco.	Higos secos, uvas pasas, manzana seca, ciruelas pasas, orejones, dátiles secos.

Farináceos

Permitidos: Pan, pasta o arroz blanco, cous-cous, maíz.

Evitar: Cereales integrales y con salvado, cereales azucarados o con fruta deshidratada, bollería o dulces elaborados con fructosa o sorbitol, pastas precocinadas con salsa de tomate o harina de soja.

Intolerancia a la fructosa

Alimentos · Menús · Adaptación individual

Dr. Senador Morán Sánchez
Especialista en Aparato Digestivo · N.º Colegiado 30/6202
Doctor en Medicina y Cirugía
Citas online: TopDoctors | Doctoralia

Aderezos

Evitar: Salsas comerciales como mayonesa o kétchup, vinagre balsámico, sopas comerciales y salsas con sorbitol o fructosa, nuez moscada, vainilla.

Edulcorantes

Permitidos	No permitidos
Acesulfamo, aspartamo, ciclamato, eritritol, glucosa, glucósidos de esteviol (estevia), jarabe de glucosa, sacarina.	Azúcar invertido, inulina, isomaltitol, jarabe de maíz con alto contenido en fructosa, jarabe de maltitol/poliglicitol/sorbitol, lactitol, maltitol, manitol, sacarosa, sorbitol, xilitol, sucralosa.

Menús orientativos (2 semanas)

Semana 1

Desayunos de la semana: Porridge de avena con bebida de avena, copos de avena, canela y cacao puro. Tortitas dulces/saladas. Tostadas (pan de trigo sarraceno, arepas de maíz, pan blanco) con aceite, jamón, atún o salmón.

Día	Comida	Cena
Lunes	Ensalada de canónigos, rabanitos, pipas de calabaza (20 g) y salmón ahumado + muslo de pollo al horno con chips de boniato.	Tortilla de calabacín + endivias.
Martes	Sopa de verduras + lomo a la plancha con puré de patata.	Puré de zanahorias y calabaza con patata + huevos a la plancha.
Miércoles	Ensalada de arroz blanco con aguacate y canónigos + atún a la plancha con sésamo.	Revuelto de espinacas.
Jueves	Ensalada de rúcula con zanahoria cocida (fría) + dorada a la plancha con limón.	Pavo a la plancha con guarnición de quinoa.
Viernes	Espaguetis con pesto de aguacate, salmón en tacos y eneldo.	Pepinos rellenos de aguacate, ventresca y maíz.
Sábado	Ensalada de quinoa con espinacas, maíz y huevo duro.	Ensalada de aguacate con huevo cocido y atún al natural.
Domingo	Arroz tres delicias (arroz blanco, tortilla francesa, jamón cocido, zanahoria).	Barquitos de endivias con salmón ahumado y eneldo.

Intolerancia a la fructosa

Alimentos · Menús · Adaptación individual

Dr. Senador Morán Sánchez
Especialista en Aparato Digestivo · N.º Colegiado 30/6202
Doctor en Medicina y Cirugía
Citas online: TopDoctors | Doctoralia

Semana 2

Día	Comida	Cena
Lunes	Ensalada de lentejas sin piel, ½ aguacate, espinacas y patata cocida.	Huevos a la plancha con espinacas.
Martes	Bacalao al horno con chips de calabaza y boniato.	Carpaccio de calabacín (con fruto seco picado, perejil, zumo de medio limón, aceite).
Miércoles	Ensalada con canónigos, maíz y col lombarda cruda + secreto de cerdo a la plancha.	Tortitas de espinacas (con huevo y espinaca) rellenas de pechuga de pavo y aguacate.
Jueves	Crema de verduras con virutas de jamón + tortilla francesa.	Palitos de zanahoria con guacamole + tostada con salmón.
Viernes	Espaguetis con langostinos y salsa de aguacate.	Ensalada de merluza con col lombarda, pepino y limón.
Sábado	Arroz blanco con pollo y curry + ensalada de rúcula y zanahoria cocida.	Pizza con base de avena, mozzarella, parmesano, jamón serrano y rúcula.
Domingo	Macarrones carbonara (yema, lacón y pimienta).	Endivias con paté de zanahoria y huevo duro picado.

Desayunos y meriendas

• Porridge de avena: bebida de avena, copos de avena, canela y cacao puro.

• Tortitas dulces: harina de arroz/avena/maíz + 1 huevo + 1 plátano verde (o 80 g calabaza/zanahoria asada) + cacao puro + aceite de oliva.

• Tortitas saladas: harina de arroz/avena/maíz + 1 huevo + agua o leche; relleno de pavo, jamón.

• Magdalenas de zanahoria: 1 huevo, 2 zanahorias cocidas y aplastadas, 20 g coco rallado (opcional), canela, frutos secos, ½ c.c. levadura o bicarbonato. Microondas 1,5 min a 750 W o horno 200 °C 10–15 min.

• Muffins de plátano: 2 plátanos verdes pequeños (o 120 g zanahoria/calabaza cocida), 65 g avena u otra harina, 2 huevos, canela, levadura, chocolate 85–92% sin edulcorar. Horno 10–15 min.

• Tostadas: pan de trigo sarraceno, arepas de maíz, pan blanco (no trigo, sí centeno/avena) con aceite, mantequilla, jamón cocido, pechuga de pavo (>90%), jamón serrano, atún, salmón ahumado.