

Alimentos sin fructosa

13 mar 2024

Si eres de los que está lidiando con la intolerancia a la fructosa, conoce cuáles son los alimentos adecuados para tu dieta y diseña una alimentación a tu medida.

¿Qué es la intolerancia a la fructosa?

Las intolerancias no son alergias en sí mismas, sino una reacción adversa como problemas estomacales, cutáneos o respiratorios que se producen cuando el organismo no es capaz de absorber la fructosa. No existe una causa específica que provoque esta intolerancia, pero según la Asociación Andaluza de Patología Digestiva (AAPD) entre un 40% y 60% de la población española la padecen.

La única solución ante esta intolerancia sería limitar la ingesta de alimentos ricos en fructosa hasta un nivel que no pueda causar síntomas, de acuerdo con la tolerancia individual. Para ello, es importante conocer qué alimentos contienen más o menos contenido en fructosa.

¿Qué alimentos están permitidos si tienes intolerancia a la fructosa?

La fructosa es un azúcar natural presente en la mayoría de las frutas, verduras, miel, alimentos procesados, siropes, refrescos, azúcares edulcorantes.

Existen alimentos aptos en las dietas bajas en fructosa y glucosa, pero hay que tener en cuenta que la intolerancia se mide a nivel individual. Además, es necesario considerar otros alimentos que quizás no contengan fructosa, pero sí sorbitol o fructanos, que también se deberían limitar.

Frutas

La mayoría de las frutas contienen fructosa, no obstante, se pueden eliminar de la dieta o limitar todas aquellas que tienen más de la mitad de su azúcar en forma de fructosa y las que contengan mezclas de fructosa y sorbitol, tales como manzanas, uvas, peras, ciruelas, cerezas, melocotones, albaricoques, nectarinas e higos. Se incluirían aquí también las mermeladas y los zumos naturales.



Las frutas que se podrían consumir sin problema en la dieta serían el limón, el aguacate y frutos secos como nueces, castañas, pipas de girasol y piñones. Otras frutas que se podrían incorporar, pero con un consumo moderado, serían el coco, la mandarina, naranja, piña, plátano, kiwi, sandía, melón, mango o granadas.

Verduras

Las acelgas, el brócoli, espinacas, apio, alcachofas, berros, setas, lechuga, escarola, endibias y patata vieja son las mejor toleradas dentro del grupo de verduras y hortalizas, ya que todas tienen un porcentaje menor a los 0,5 g de fructosa /100 g. Otras verduras con un porcentaje de fructosa comprendido entre el 0,5 y 1 g también estarían permitidas, como pepino, espárragos, col, coliflor, calabacín, berenjena, puerro, calabaza, rábanos, nabos, judías blancas, rojas y negras y patata nueva.

¡Un truco para mejorar la tolerancia sería mediante la cocción de las verduras, ya que se pierde la fructosa con el caldo de la cocción!

Otros alimentos

Ha llegado el turno de los otros grandes grupos de alimentos como cereales, lácteos, legumbres, carne, pescado y huevos.

Tus héroes sin capa en la dieta de alimentos sin fructosa son la carne, el pescado, los huevos, el jamón, el beicon o la panceta, porque los puedes comer sin ninguna preocupación. Ahora bien, dentro de este grupo no se incluyen los embutidos preparados ni las preparaciones de pescado, porque normalmente están elaborados con fructosa o sorbitol. Así que deberás reducir o decir adiós a los frankfurts, salchichas, patés y palitos de cangrejo.

En el caso de las legumbres podrías añadir garbanzos y alubias. Pero, en el caso de los guisantes, judías verdes y soja, sería preferible reducir su consumo o evitarlos por completo, de acuerdo con tu intolerancia.

La teoría para hablar de los lácteos sería permitirte todos aquellos que no contengan azúcares ni edulcorantes añadidos, leche, queso, yogur natural, mantequilla, margarina y leche en polvo.

En todos los demás alimentos deberías leer las etiquetas de los productos y evitar todos aquellos que contengan en sus ingredientes sorbitol o fructosa.

¡Esta lista de alimentos pueden facilitarte la vida y hacértela un poco más deliciosa!



CARNES MAGRAS: TIPOS Y BENEFICIOS [

</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00016.xml>]

Las carnes magras pueden ser esenciales en nuestra dieta por su bajo contenido en grasa y su riqueza en proteínas. Descubre qué carnes, más allá del pollo, son consideradas como magras y todos sus beneficios nutritivos.

