

Intolerancia a la fructosa y al sorbitol



CESNUT

NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional

¿Qué es la fructosa?

En la alimentación se encuentra de manera habitual en forma de sacarosa (azúcar). La mayoría de frutas y algunas verduras son ricas en fructosa.

También es utilizada en refrescos, alimentos procesados y enlatados.

¿Qué es el sorbitol?

Es un azúcar alcohol que se encuentra de forma natural en las algas rojas y en las hojas y frutos de las plantas de la familia rosácea como son las peras, manzanas, ciruelas, membrillos, melocotones o albaricoques.

Se utiliza como edulcorante artificial, humectante, espesante. Se suele encontrar en zumos comerciales, chicles, gominolas, galletas, bollería industrial...

¿Qué es la intolerancia a la fructosa y al sorbitol?

La FRUCTOSA y el SORBITOL debe ser absorbido por las células intestinales y metabolizado por nuestro organismo para poder ser utilizado.

En el momento en el que hay un problema en su absorción o metabolización, es cuando surge la intolerancia

Los SÍNTOMAS son parecidos en los dos casos:
Molestias gastrointestinales, gases, dolor abdominal, diarreas o náuseas.

Vegetales y frutas ricas en sorbitol

Vegetales: coliflor, guisantes, apio, setas, pimiento verde, maíz dulce

Frutas: Manzana, pera, albaricoque, nectarina, melocotón, ciruela, aguacate, cereza, sandía.

Vegetales y frutas ricas en fructosa

Vegetales: remolacha, zanahoria, calabaza, alcachofas, boniato, cebolla, nabo, maíz dulce, pepinillos, tomate

Frutas: Arándanos, fresa, frambuesa, fresón, granada, grosella, mango, kiwi, melocotón, membrillo, moras, plátano, albaricoques, caquis, cerezas, ciruela, chirimoya, dátiles, higos, manzana, pera, uva

CESNUT

NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional