

Tabla de alimentos en caso de malabsorción de sorbitol y SII

PROBABLEMENTE



MALA TOLERANCIA



BUENA TOLERANCIA



CEREALES, PSEUDOCEREALES y sus derivados (Harina, panes y pasta...)

Arroz integral
Arroz salvaje
Avena
Cebada
Centeno
Mijo
Trigo integral

Arroz
Maíz
Quínoa
Trigo
Trigo sarraceno



TUBÉRCULOS

Boniato
Patata

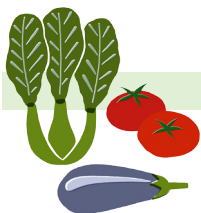
Yuca



LEGUMBRES

Alubias
Garbanzos
Guisantes
Habas
Lentejas

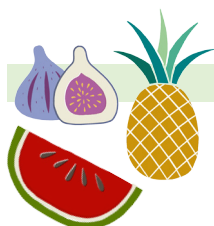
Soja



VERDURAS

Ajo
Alcachofa
Brócoli
Cebolla
Coles de Bruselas
Coliflor
Escarola
Espárragos
Lechuga
Pimiento
Setas
Zanahoria

Acelga
Achicoria
Apio
Berenjena
Berza
Calabacín
Calabaza
Cardo
Endibias
Espinacas
Judías verdes
Nabo
Pepino
Puerro
Rábano
Remolacha
Tomate



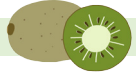
FRUTAS

Albaricoque
Arándano
Cereza
Ciruela

Aceituna
Brea
Granada
Grosella

Frambuesa
Fresa
Manzana
Melocotón
Melón
Naranja
Pera
Plátano
Uva

Higo
Lima
Limón
Mandarina
Membrillo
Mora
Níspero
Piña
Pomelo
Sandía



FRUTAS TROPICALES

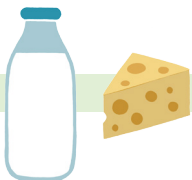
Aguacate
Litchis

Caquis
Carambola
Coco
Chirimoya
Guayaba
Kiwi
Mango
Maracuyá
Papaya



FRUTOS SECOS Y FRUTAS DESECADAS

Almendra
Anacardo
Avellana
Cacahuets
Castaña
Ciruelas pasas
Dátiles
Nuez
Orejones
Piñón
Pipas
Pistacho
Uvas pasas



LÁCTEOS

Leche
Leche condensada
Leche en polvo
Nata
Quesos curados
Quesos frescos

Yogur



SUSTITUTOS LÁCTEOS

Bebida de almendra
 Bebida de arroz
 Bebida de avellana
 Bebida de avena
 Bebida de quínoa
 Bebida de soja
 Horchata
 Leche sin lactosa
 Queso sin lactosa
 Tofu
 Yogur Sin lactosa



CARNES ROJAS

Hamburguesa y Salchicha de cerdo
 Hamburguesa y Salchicha de ternera

Cerdo (partes magras)
 Cordero (partes magras)
 Ternera (partes magras)



CARNES BLANCAS

Hamburguesa y Salchicha de pavo
 Hamburguesa y Salchicha de pollo

Codorniz
 Conejo
 Pato
 Pavo
 Perdiz
 Pollo



EMBUTIDOS Y DERIVADOS

Croquetas, Empanadillas, Buñuelos...
 Embutidos y Fiambres





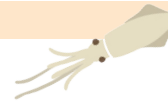



PESCADO AZUL

Atún, Bonito...
 Besugo
 Boquerón, Sardina...
 Caballa
 Jurel
 Salmón



PESCADO SEMIGRASO

Bacalao
 Congrio
 Dorada
 Mero
 Pez espada
 Rodaballo
 Salmonete
 Trucha

	PESCADO BLANCO	<ul style="list-style-type: none"> Gallo, Lenguado... Lubina Merluza
	MARISCOS	<ul style="list-style-type: none"> Bogavante, Langosta... Cangrejo de mar, Centollo, Buey de mar... Cigala, Gamba, Langostino
	MOLUSCOS	<ul style="list-style-type: none"> Almejas Berberecho Calamar Caracol Mejillón Navaja Ostra Pulpo Sepia
	HUEVOS	<ul style="list-style-type: none"> Huevos
	MISCELÁNEA DULCES	<ul style="list-style-type: none"> Chocolate negro
	GRASAS	<ul style="list-style-type: none"> Mantequilla Aceite de Girasol Aceite de Oliva Margarina



BEBIDAS

Café
Cerveza
Cerveza sin alcohol
Destilados
Licores
Refrescos
Vino
Zumos de fruta envasados

Agua
Infusiones
Te

EDULCORANTES NATURALES



Fructosa
Jarabe de Ágave
Jarabe de Arce

Azúcar blanco
Azúcar moreno
Miel

E420

EDULCORANTES ARTIFICIALES



Eritritol E968
Isomaltosa E953
Lactitol E966
Maltitol E965
Manitol E421
Sorbitol E420
Xilitol E967

Acesulfamo K E950
Aspartamo E951
Ciclamato E952
Glucósidos de esteviol E960
Neohesperidina DC E959
Neotamo E961
Sacarina E954
Sal de aspartamo y acesulfamo E962
Sucralosa E955
Taumatina E957

PROYECTO AVALADO POR:



alicia

www.dolor-abdominal.com