

# 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

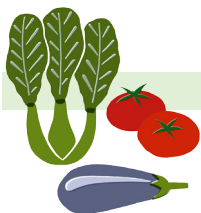
Yuca



## LEGUMBRES

Alubias  
Garbanzos  
Guisantes  
Habas  
Lentejas

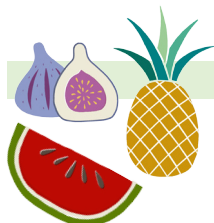
Soja



## 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



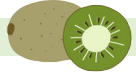
## FRUTAS

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

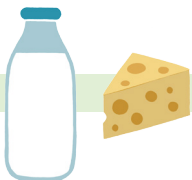
Aguacate  
Litchis

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



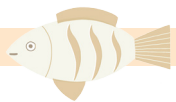





## PESCADO AZUL

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



## PESCADO SEMIGRASO

Bacalao  
 Congrio  
 Dorada  
 Mero  
 Pez espada  
 Rodaballo  
 Salmonete  
 Trucha

	<b>PESCADO BLANCO</b>	<p>Gallo, Lenguado...</p> <p>Lubina</p> <p>Merluza</p>
	<b>MARISCOS</b>	<p>Bogavante, Langosta...</p> <p>Cangrejo de mar, Centollo, Buey de mar...</p> <p>Cigala, Gamba, Langostino</p>
	<b>MOLUSCOS</b>	<p>Almejas</p> <p>Berberecho</p> <p>Calamar</p> <p>Caracol</p> <p>Mejillón</p> <p>Navaja</p> <p>Ostra</p> <p>Pulpo</p> <p>Sepia</p>
	<b>HUEVOS</b>	<p>Huevos</p>
	<b>MISCELÁNEA DULCES</b>	<p>Chocolate negro</p>
	<b>GRASAS</b>	<p>Mantequilla</p> <p>Aceite de Girasol</p> <p>Aceite de Oliva</p> <p>Margarina</p>



## 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](http://www.dolor-abdominal.com)