

Tabla de alimentos en caso de malabsorción de lactosa 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

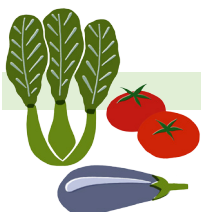
Boniato
Patata
Yuca



LEGUMBRES

Alubias
Garbanzos
Guisantes
Habas
Lentejas

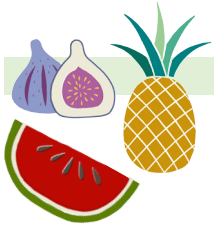
Soja



VERDURAS

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

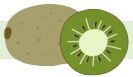
Acelga
Achicoria
Apio
Berenjena
Berza
Calabacín
Calabaza
Cardo
Endibias
Espinacas
Judías verdes
Nabo
Pepino
Puerro
Rábano
Remolacha
Setas
Tomate
Zanahoria



FRUTAS

Albaricoque
Cereza
Frambuesa
Fresa
Manzana
Melocotón
Melón
Pera
Uva

Aceituna
Arándano
Brevia
Ciruela
Granada
Grosella
Higo
Lima
Limón
Mandarina
Membrillo
Mora
Naranja
Níspero
Piña
Plátano
Pomelo
Sandía



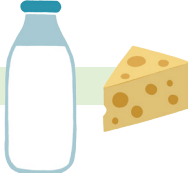





FRUTAS TROPICALES



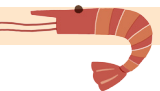



Aguacate
Caquis
Carambola
Coco
Chirimoya
Guayaba
Kiwi
Litchis
Mango
Maracuyá
Papaya



FRUTOS SECOS Y FRUTAS DESECADAS

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

	<p>LÁCTEOS</p> <p>Leche Leche condensada Leche en polvo Nata Quesos curados Quesos frescos Yogur</p>	
	<p>SUSTITUTOS LÁCTEOS</p>	<p>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</p>
	<p>CARNES ROJAS</p> <p>Hamburguesa y Salchicha de cerdo Hamburguesa y Salchicha de ternera</p>	<p>Cerdo (partes magras) Cordero (partes magras) Ternera (partes magras)</p>
	<p>CARNES BLANCAS</p> <p>Hamburguesa y Salchicha de pavo Hamburguesa y Salchicha de pollo</p>	<p>Codorniz Conejo Pato Pavo Perdiz Pollo</p>
	<p>EMBUTIDOS Y DERIVADOS</p> <p>Croquetas, Empanadillas, Buñuelos... Embutidos y Fiambres</p>	<p>Jamón cocido Jamón Curado (sin grasa visible)</p>
	<p>PESCADO AZUL</p>	<p>Atún, Bonito... Besugo Boquerón, Sardina... Caballa Jurel Salmón</p>

	<p>PESCADO SEMIGRASO</p>	<p>Bacalao Congrio Dorada Mero Pez espada Rodaballo Salmonete Trucha</p>
	<p>PESCADO BLANCO</p>	<p>Gallo, Lenguado... Lubina Merluza</p>
	<p>MARISCOS</p>	<p>Bogavante, Langosta... Cangrejo de mar, Centollo, Buey de mar... Cigala, Gamba, Langostino</p>
	<p>MOLUSCOS</p>	<p>Almejas Berecho Calamar Caracol Mejillón Navaja Ostra Pulpo Sepia</p>
	<p>HUEVOS</p>	<p>Huevos</p>
	<p>MISCELÁNEA DULCES</p> <p>Bollería Caramelos Cereales de desayuno bajos en fibra Cereales de desayuno integrales altos en fibra Chocolate blanco Chocolate con leche Flan Galletas Galletas integrales Golosinas Helados cremosos</p>	<p>Chocolate negro Helados de hielo, polos, granizados...</p>

Natillas y Cremas
Pasteles



GRASAS

Mantequilla
Margarina

Aceite de Girasol
Aceite de Oliva



BEBIDAS

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

Agua
Infusiones
Refrescos
Te

EDULCORANTES NATURALES



Azúcar blanco
Azúcar moreno
Fructosa
Jarabe de Ágave
Jarabe de Arce
Miel

E420

EDULCORANTES ARTIFICIALES



Lactitol E966

Acesulfamo K E950
Aspartamo E951
Ciclamato E952
Eritritol E968
Glucósidos de esteviol E960
Isomaltosa E953
Maltitol E965
Manitol E421
Neohesperidina DC E959
Neotamo E961
Sacarina E954
Sal de aspartamo y acesulfamo E962
Sorbitol E420
Sucralosa E955
Taumatina E957
Xilitol E967

PROYECTO AVALADO POR:



alicia

www.dolor-abdominal.com