Osakidetza

ARABA ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA ARABA

TABLA ALIMENTOS EN CASO DE MALABSORCIÓN 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

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

VERDURAS

Ajo		Espinacas
Alcachofa	Acelga	Judías verdes
Brócoli	Achicoria	Nabo
Cebolla	Apio	Pepino
Coles de Bruselas	Berenjena	Puerro
Coliflor	Berza	Rábano
Escarola	Calabacín	Remolacha
Espárragos	Calabaza	Setas
Lechuga	Cardo	Tomate
Pimiento	Endibias	Zanahoria

FRUTAS

Albaricoque	Aceituna	Mandarina
Cereza	Arándano	Membrillo
Frambuesa	Breva	Mora
Fresa	Ciruela	Naranja
Manzana	Granada	Níspero
Melocotón	Grosella	Piña
Melón	Higo	Plátano
Pera	Lima	Pomelo
Uva	Limón	Sandía

FRUTAS TROPICALES

	Aguacate	Kiwi
	Caquis	Litchis
	Carambola	Mango
	Coco	Maracuyá
	Chirimoya	Papaya
	Guayaba	

FRUTOS SECOS Y FRUTAS DESECADAS

	Almendra Anacardo Avellana Cacahuetes 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	Jamón cocido Jamón curado (sin grasa visible)

PESCADOS AZUL

	Atún, bonito... Besugo Boquerón, sardina... Caballa Jurel Salmón

PESCADO SEMIGRASO

	Bacalao Congrio Dorada Mero	Pez espada Rodaballo Salmonete Trucha

PESCADO BLANCO

Gallo, lenguado...
Lubina
Merluza

MARISCOS

Bogavante, langosta...
Cangrejo de mar, centollo, Buey de mar...
Cigala, gamba, langostino.

MOLUSCOS

Almejas
Berberecho
Calamar
Caracol
Mejillón
Navaja
Ostra
Pulpo
Sepia

HUEVOS

Huevos

MISCELÁNEA DULCES

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
Natillas y Cremas
Pasteles
Chocolate negro
Helados de hielo, polos, granizados...

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 agave Jarabe de arce Miel	

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

Adaptado de Nutrisiia: Guía Nutricional para pacientes con SII.

Avalado por:

Si desea más información, no dude en preguntar a los profesionales que le atienden.