Osakidetza

ARABA ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA ARABA

TABLA ALIMENTOS EN CASO DE MALABSORCIÓN LACTOSA-FRUCTOSA 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 Alcachofa Brócoli Cebolla Coles de Bruselas Coliflor Escarola Espárragos	Judías verdes Lechuga Nabo Pepino Pimiento Puerro Remolacha Tomate Zanahoria	Acelga Achicoria Apio Berenjena Berza Calabacín Calabaza	Cardo Endibias Espinacas Rábano Setas

FRUTAS

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

FRUTAS TROPICALES

Mango		Aguacate Caquis Carambola Coco Chirimoya Guayaba	Kiwi Litchis Maracuyá Papaya

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	

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

GRASAS

Mantequilla Margarina	Aceite de girasol Aceite de oliva

BEBIDAS

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

EDULCORANTES NATURALES

Azúcar blanco Azúcar moreno Fructosa Jarabe de agave Jarabe de arce Miel	

EDULCORANTES ARTIFICIALES

Eritritol E968 Isomaltosa E953 Laktitol 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

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.