Osakidetza

ARABA ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA ARABA

TABLA ALIMENTOS EN CASO DE MALABSORCIÓN 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

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

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 Frambuesa Fresa	Manzana Melocotón Melón Naranja Pera Plátano Uva	Aceituna Breva Granada Grosella 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 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	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 agave Jarabe de arce	Azúcar blanco Azúcar moreno Miel

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

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.