









TABLA ALIMENTOS EN CASO DE INTOLERANCIA AL GLUTEN Y SII


PROBABLEMENTE MALA TOLERANCIA

BUENA TOLERANCIA

 CEREALES, PSEUDOCEREALES y sus derivados (harina, panes y pasta...)	
<p> Arroz integral Arroz salvaje Avena Cebada Centeno Mijo Trigo Trigo integral </p>	<p> Arroz Maíz Quínoa Trigo sarraceno </p>
 TUBÉRCULOS	
	<p> Boniato Patata Yuca </p>
 LEGUMBRES	
<p> Alubias Garbanzos Guisantes Habas Lentejas </p>	<p> Soja </p>







 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 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	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 Bereberecho 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		Aceite de Girasol Aceite de Oliva Margarina
 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	
	Edulcorantes artificiales (todos)

Adaptado de Nutrisiia: Guía Nutricional para pacientes con SII.

Avalado por:  