

Dieta controlada en fructosa, sacarosa y sorbitol indicada en pacientes con Intolerancia hereditaria a la Fructosa

Grupos	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Lácteos	Leche, queso, yogur natural, mantequilla, leches en polvo que no contienen sacarosa	Leche, helado comercial o batidos endulzados con fructosa o sorbitol. Yogur con frutas
Carne, pescado	Carnes y pescados naturales. Embutidos	Comprobar todas las carnes, pescados y preparados comercialmente Jamón dulce. Estofados que contengan verduras prohibidas
Huevos	Huevos	
Grasas	Mantequilla, margarina, aceites, manteca	
Vegetales, legumbres	Todos excepto no permitidos, frescos, congelados o enlatados. Patatas, patatas fritas caseras o comerciales Zanahorias (solo una pequeña al día). Cebolla picada (solo una cucharadita al día)	Guisantes, lentejas, garbanzos, judías blancas, maíz, verdura de raíz (nabos etc.), pepinillos, soja, col lombarda, tomate
Frutas		Toda clase de frutas, naturales o en compota
Cereales	Trigo, centeno, cebada, avena, maíz, arroz, tapioca. Productos elaborados a partir de éstos (harinas, pasta, sémolas, limitación en pan blanco)	Pan integral, harina de soja, muesli. Todo tipo de cereales elaborados con adición de azúcar o miel (cornflakes etc.)
Postres, galletas	Helados y galletas caseras elaboradas con glucosa en vez de azúcar de mesa. Postres sin fructosa, sacarosa y sorbitol	Comprobar todos los helados comerciales, sorbetes, polos, pastelería, chocolates, bollería, galletas comerciales, pastas dulces. Especialmente aquellos calificados como "sin azúcar" o "dietéticos" o "para diabéticos"
Edulcorantes	Glucosa, jarabe de maíz. Edulcorantes artificiales sin fructosa, sacarosa ni sorbitol	Azúcar de mesa (blanco, marrón, etc). Miel, melaza, jarabe de arce fructosa, sorbitol
Mermelada, dulces, frutos secos		Mermelada, mermelada para diabéticos, dulces, caramelos, frutos secos, chocolate, chicles
Sopas	Sopas o caldos caseros utilizando alimentos permitidos. Extractos de carne, cubitos	Sopas comerciales
Bebidas	Leche, té, café, cacao corriente, limonada casera	Todos los saborizantes de la leche, batidos de leche, batidos de frutas, bebidas refrescantes de cola, naranja, limón. Batidos de cacao, granizados, bebidas azucaradas, zumos de fruta, licores de frutas.
Condimentos	Espicias, hierbas aromáticas, esencias, colorantes, sal, pimienta, mostaza, curry	Salsas, aderezos de ensaladas y mayonesas comerciales

Se recomienda suplementar con vitaminas antioxidantes en especial Vitamina C