

Alimentos Desfavorables		Alimentos Favorables	
Alimentos con alto contenido de fructanos	Exceso de fructosa (fructosa>glucosa)	Glucosa en balance con fructosa	Alimentos libres en fructosa
<b>Peores tolerados:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereales integrales.</li> <li>• Cereales blancos en abundante cantidad (&gt;100 gramos por porción).</li> <li>• Cebolla</li> <li>• Puerro</li> <li>• Espárragos</li> <li>• Achicoria</li> <li>• Alcachofas</li> <li>• Dientes de león</li> </ul>	<b>Frutas:</b> manzana, pera, guayaba, melón dulce, mango, membrillo, sandía, caqui, chirimoya, cerezas, uvas, zumo de naranja, dátiles.	<b>Frutas de hueso:</b> albaricoque, nectarina, melocotón (estas frutas contienen sorbitol)  <b>Frutas de baya:</b> arándanos, moras, frambuesas.  <b>Frutas cítricas:</b> pomelo, limón, lima, mandarina.  <b>Frutas en balance, pero con alta carga de fructosa (&gt;3,0 g/100g):</b> Banana, fresas, ciruelas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereales basados en trigo refinado como pan blanco, pastas, harinas refinadas, copos, cereales de desayuno y crackers). Pueden consumirse durante todo el día pero en raciones pequeñas.</li> <li>• Arroz, avena, quínoa.</li> </ul>
<b>Tolerados en cantidades moderadas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajo,</li> <li>• Lechuga,</li> <li>• Banana</li> </ul>	<b>Verduras, Hortalizas y Legumbres:</b> Calabacín, calabaza, col, coliflor, espárragos, garbanzos, judías (blancas, negras, rojas), nabos, patata nueva, pepino, puerro, rábanos.	<b>Verduras, Hortalizas y legumbres (&lt; 0,5g/ 100 g):</b> acelgas, apio, berros, brócoli (fresco), endibias, escarola, espinacas, lentejas, patata vieja y setas-champiñones.	Leche y derivados lácteos sin adición de azúcares, miel, sorbitol o fructosa.
	<b>Endulzantes:</b> Miel, Jarabe de maíz con alta fructuosa, Sólidos de jarabe de maíz, Fructosa, zumo de frutas concentrado.	<b>Sacarosa</b> (azúcar de mesa consumida con moderación).	Carnes, aves y derivados. Todas en su presentación en fresco.  Pescados, mariscos y huevos. Todas en su presentación en fresco.
	<b>Otros alimentos en balance, pero con alta carga de fructosa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Refrescos: 375 ml (promedio 40 g de sacarosa)</li> <li>• Confitería: Promedio 40 g de sacarosa por 50 g.</li> </ul>		Aceites vegetales, mantequilla y margarina  <b>Bebidas:</b> agua, agua mineral, infusiones (manzanilla, menta, tila: en estado puro), cacao puro, café.