

# PLAN DIETÉTICO **PERSONALIZADO**

MARIO LÓPEZ

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)
Tentempié 1	Leche semi sin lactosa: 150g (1 vaso pequeño)  Canela: 10g (Al gusto)  Avena: 75g- (5 cucharas soperas)  Uva blanca: 95g- (12 granos)	Leche semi sin lactosa: 150g (1 vaso pequeño)  Huevo a la plancha  Hummus: 15g- (1 cucharada sopera)  Plátano, banano: 130g (1 unidad pequeña)	Leche semi sin lactosa: 150g (1 vaso pequeño)  Canela: 10g (Al gusto)  Avena: 75g- (5 cucharas soperas)  Uva blanca: 95g- (12 granos)	Leche semi sin lactosa: 150g (1 vaso pequeño)  Huevo a la plancha  Hummus: 15g- (1 cucharada sopera)  Plátano, banano: 130g (1 unidad pequeña)	Leche semi sin lactosa: 150g (1 vaso pequeño)  Canela: 10g (Al gusto)  Avena: 75g- (5 cucharas soperas)  Uva blanca: 95g- (12 granos)	Leche semi sin lactosa: 150g (1 vaso pequeño)  Huevo a la plancha  Hummus: 15g- (1 cucharada sopera)  Plátano, banano: 130g (1 unidad pequeña)	Leche semi sin lactosa: 150g (1 vaso pequeño)  Canela: 10g (Al gusto)  Avena: 75g- (5 cucharas soperas)  Uva blanca: 95g- (12 granos)
Comida	Pechuga de pollo a la plancha con arroz integral y calabacín	Hamburguesa de ternera con champiñones y nueces	Arroz integral con acelgas y huevo escalfado	Bacalao a la plancha con quinoa y setas	Ensalada de pasta y canónigos con aguacate y semillas de calabaza  Lomo de cerdo: 200g (3 filetes)	Quinoa con salmón hervido  Ensalada de espinacas baby con pepino y rabanitos	Ensalada de pasta y canónigos con aguacate y semillas de calabaza  Huevo de gallina: 130g (2 unidades talla M)
Merienda 1	Batido de proteína con leche desnatada  Nuez pelada: 20g (4 nueces)	Batido de proteína con leche desnatada  Tortitas de maíz: 21g (3 unidades)	Batido de proteína con leche desnatada  Nuez pelada: 20g (4 nueces)	Batido de proteína con leche desnatada  Tortitas de maíz: 21g (3 unidades)	Batido de proteína con leche desnatada  Nuez pelada: 20g (4 nueces)	Batido de proteína con leche desnatada  Tortitas de maíz: 21g (3 unidades)	Batido de proteína con leche desnatada  Nuez pelada: 20g (4 nueces)
Cena	Lenguado a la plancha con ensalada de canónigos, rabanitos y semillas de calabaza  Tortitas de arroz: 21g (3 unidades)	Dorada a la plancha con patata y zanahoria  Ensalada de espinacas baby con pepino y rabanitos	Pechuga de pollo a la plancha con champiñones  Maiz cocido mini mazorca comercial: 180g- (2 unidades)	Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de canónigos, rabanitos y semillas de calabaza  Tortitas de arroz: 21g (3 unidades)	Revuelto de espinacas y gambas  Maiz cocido mini mazorca comercial: 180g- (2 unidades)	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y pepino  Tortitas de arroz: 21g (3 unidades)	Lubina a la plancha con patata y zanahoria  Ensalada de lechuga y pepino

Día 1

	Platos	Recetas e ingredientes
<b>Desayuno</b> 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
<b>Tentempié 1</b> 09:00	Leche semi sin lactosa	150g (1 vaso pequeño)
	Canela	10g (Al gusto)
	Avena	75g (5 cucharas soperas)
	Uva blanca	95g (12 granos)
<b>Comida</b> 14:00	Pechuga de pollo a la plancha con arroz integral y calabacín	<b>INGREDIENTES:</b> Pollo, pechuga, solomillo: 200g , Arroz integral: 60g , Calabacín/ zapallito/ zucchini: 100g (1 calabacín pequeño), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Sal común: 0.5g <b>RECETA:</b> 1. Cocer el arroz en un cazo con el triple de agua, durante 25-30 minutos. Una vez listo, escurrir y reservar. 2. Pelar y trocear el calabacín en rodajas gruesas. Asar en la plancha caliente por ambos lados. 3. Asar la pechuga de pollo en filetes previamente sazonada. Le podemos añadir especias o hierbas aromáticas al gusto. 4. Emplatar el pollo con el arroz y el calabacín asado de guarnición.
<b>Merienda 1</b> 17:30	Batido de proteína con leche desnatada	<b>INGREDIENTES:</b> proteína de suero 90%: 30g , Leche desnatada UHT: 150g (1 vaso pequeño) <b>RECETA:</b> 1. Poner la cantidad indicada de proteína de suero junto con la leche desnatada en el vaso mezclador. 2. Agitar y tomar.
	Nuez pelada	20g (4 nueces)
<b>Cena</b> 20:45	Lenguado a la plancha con ensalada de canónigos, rabanitos y semillas de calabaza	<b>INGREDIENTES:</b> Lenguado: 270g (2 unidades pequeñas), Rábano: 40g (1 unidad mediana), Canónigos: 40g (1 plato pequeño), Semillas de calabaza: 8g (1 cuchara de postre), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 1. Asar a la plancha el filete de lenguado limpio de espinas. 2. Lavar y cortar los rabanitos por la mitad. Colocar los canónigos en un bol y añadir los rabanitos y las semillas de calabaza, aliñar con aceite de oliva. 3. Emplatar el lenguado con la ensalada de guarnición.
	Tortitas de arroz	21g (3 unidades)

Día 2

	Platos	Recetas e ingredientes
<b>Desayuno</b> 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
<b>Tentempié 1</b> 09:00	Leche semi sin lactosa	150g (1 vaso pequeño)
	Huevo a la plancha	<b>INGREDIENTES:</b> Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 1. Calentar una sartén antiadherente con la cantidad sugerida de aceite. Añadir el huevo y tapar la sartén, así conseguiremos cocinar el huevo con el propio vapor del calor que generan. 2. Cocinar hasta que veamos que está cuajado por arriba y crujientes por abajo.
	Hummus	15g (1 cucharada sopera)
	Plátano, banano	130g (1 unidad pequeña)
<b>Comida</b> 14:00	Hamburguesa de ternera con champiñones y nueces	<b>INGREDIENTES:</b> Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Champiñón o seta: 200g (10 unidades medianas), Hamburguesa de ternera (carne picada 100%): 200g, Nuez pelada: 20g (4 nueces) <b>RECETA:</b> 1. Asar a la plancha la hamburguesa de ternera. 2. Saltear con la cantidad sugerida de aceite el champiñón cortado en cuartos, cuando esté dorado añadir las nueces picadas y mezclar. 3. Emplatar la hamburguesa con los champiñones de guarnición.
<b>Merienda 1</b> 17:30	Batido de proteína con leche desnatada	<b>INGREDIENTES:</b> proteína de suero 90%: 30g, Leche desnatada UHT: 150g (1 vaso pequeño) <b>RECETA:</b> 1. Poner la cantidad indicada de proteína de suero junto con la leche desnatada en el vaso mezclador. 2. Agitar y tomar.
	Tortitas de maíz	21g (3 unidades)
<b>Cena</b> 20:45	Dorada a la plancha con patata y zanahoria	<b>INGREDIENTES:</b> Dorada: 300g (3/4 unidad de 540 g :), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Patata: 150g (1 unidad pequeña), Zanahoria: 80g (1 unidad mediana (80g)) <b>RECETA:</b> 1. Asar a la plancha el lomo de dorada sin espinas. Se puede previamente sazonar con especias o hierbas aromáticas al gusto. 2. Trocear la zanahoria y la patata en trozos de similar tamaño. Cocer en agua hirviendo durante 20 minutos. Escurrir y aliñar con aceite de oliva en crudo, también se pueden añadir especias o hierbas aromáticas al gusto. 3. Emplatar la dorada con las hortalizas cocidas de guarnición.
	Ensalada de espinacas baby con pepino y rabanitos	<b>INGREDIENTES:</b> Espinaca: 40g, Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Pepino: 125g (1 unidad mediana), Rábano: 100g (4 unidades pequeñas (rabanitos)) <b>RECETA:</b> 1. Pelar y lonchar el pepino y los rabanitos. 2. Colocar en la base del plato las hojas de espinacas baby y repartir por encima las lonchas de pepino y rabanitos. Aliñar con aceite de oliva.

Día 3

	Platos	Recetas e ingredientes
<b>Desayuno</b> 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
<b>Tentempié 1</b> 09:00	Leche semi sin lactosa	150g (1 vaso pequeño)
	Canela	10g (Al gusto)
	Avena	75g (5 cucharas soperas)
	Uva blanca	95g (12 granos)
<b>Comida</b> 14:00	Arroz integral con acelgas y huevo escalfado	<p><b>INGREDIENTES:</b> Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Acelgas: 125g (1 plato mediano), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Arroz integral: 100g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml)</p> <p><b>RECETA:</b> 1. Enjuagar el arroz integral en un colador bajo el chorro de agua fría, durante medio minuto. 2. Poner un cazo con abundante agua a hervir, añadir el arroz y cocer 30-35 minutos. Una vez listo, escurrir y reservar. 3. Cocer durante 20 minutos la acelgas en abundante agua hirviendo. Sacar, escurrir y mezclar con el arroz cocido. 4. Cascar el huevo en una taza y reservar. Poner al fuego una olla con abundante agua y un chorro de vinagre. Cuando el agua esté a punto de empezar a hervir hacer un remolino con una cuchara. 5. Dejar caer el huevo en el centro del remolino y cocinar durante 3 minutos.-6. Retirar con una espumadera. La clara quedará sólida y la yema en su interior líquida. 7. Emplatar el arroz cocido con acelgas, añadir un hilo de aceite de oliva y colocar encima el huevo escalfado. Al partir el huevo por la mitad la yema se derramará sobre el arroz y dará cremosidad al plato.</p>
<b>Merienda 1</b> 17:30	Batido de proteína con leche desnatada	<p><b>INGREDIENTES:</b> proteína de suero 90%: 30g , Leche desnatada UHT: 150g (1 vaso pequeño)</p> <p><b>RECETA:</b> 1. Poner la cantidad indicada de proteína de suero junto con la leche desnatada en el vaso mezclador. 2. Agitar y tomar.</p>
	Nuez pelada	20g (4 nueces)
<b>Cena</b> 20:45	Pechuga de pollo a la plancha con champiñones	<p><b>INGREDIENTES:</b> Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Champiñón o seta: 125g (5 unidades medianas), Pollo, pechuga, solomillo: 200g</p> <p><b>RECETA:</b> 1. Asar a la plancha la pechuga de pollo. 2. Saltear con la cantidad sugerida de aceite el champiñón cortado en cuartos. 3. Emplatar el pollo con el champiñón.</p>
	Maiz cocido mini mazorca comercial	180g (2 unidades)

Día 4

	Platos	Recetas e ingredientes
<b>Desayuno</b> 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
<b>Tentempié 1</b> 09:00	Leche semi sin lactosa	150g (1 vaso pequeño)
	Huevo a la plancha	<b>INGREDIENTES:</b> Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 1. Calentar una sartén antiadherente con la cantidad sugerida de aceite. Añadir el huevo y tapan la sartén, así conseguiremos cocinar el huevo con el propio vapor del calor que generan. 2. Cocinar hasta que veamos que está cuajado por arriba y crujientes por abajo.
	Hummus	15g (1 cucharada sopera)
	Plátano, banano	130g (1 unidad pequeña)
<b>Comida</b> 14:00	Bacalao a la plancha con quinoa y setas	<b>INGREDIENTES:</b> Bacalao fresco: 175g , Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Champiñón o seta: 175g (7 unidades medianas), Quinoa: 80g (1 vaso pequeño 100 ml) <b>RECETA:</b> 1. Saltear en una olla con la cantidad sugerida de aceite las setas laminadas. Cuando se empiecen a dorar incorporar la quinoa y rehogar junto con las setas 1 minuto. 2. Agregar el doble de agua que de quinoa y dejar cocer durante 15 minutos. 3. Asar el lomo de bacalao limpio de espinas a la plancha. Cocinar hasta que se quede dorado por fuera y jugoso por dentro. 4. Emplatar el bacalao asado con la quinoa y las setas.
<b>Merienda 1</b> 17:30	Batido de proteína con leche desnatada	<b>INGREDIENTES:</b> proteína de suero 90%: 30g , Leche desnatada UHT: 150g (1 vaso pequeño) <b>RECETA:</b> 1. Poner la cantidad indicada de proteína de suero junto con la leche desnatada en el vaso mezclador. 2. Agitar y tomar.
	Tortitas de maíz	21g (3 unidades)
<b>Cena</b> 20:45	Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de canónigos, rabanitos y semillas de calabaza	<b>INGREDIENTES:</b> Lomo de cerdo: 200g (3 filetes), Rábano: 60g (3 unidades pequeñas (rabanitos)), Canónigos: 50g (1 plato pequeño), Semillas de calabaza: 10g (1 cucharada sopera), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 1. Asar las cortadas de lomo de cerdo en la plancha caliente. 2. Lavar y cortar los rabanitos por la mitad. Colocar los canónigos en un bol y añadir los rabanitos y las semillas de calabaza, aliñar con aceite de oliva. 3. Emplatar el lomo con la ensalada de guarnición.
	Tortitas de arroz	21g (3 unidades)

Día 5

	Platos	Recetas e ingredientes
<b>Desayuno</b> 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
<b>Tentempié 1</b> 09:00	Leche semi sin lactosa	150g (1 vaso pequeño)
	Canela	10g (Al gusto)
	Avena	75g (5 cucharas soperas)
	Uva blanca	95g (12 granos)
<b>Comida</b> 14:00	Ensalada de pasta y canónigos con aguacate y semillas de calabaza	<b>INGREDIENTES:</b> Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Canónigos: 40g (1 plato pequeño), Aguacate/palta: 75g (9 lonchas finas), Semillas de calabaza: 10g (1 cucharada soperas), Espirales: 60g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml) <b>RECETA:</b> 1. Cocer las espirales en abundante agua durante 10 minutos, escurrir y reservar. 2. Emplatarse colocando en la base los canónigos, repartir el aguacate loncheado y encima la pasta. Agregar por último las semillas de calabaza. 3. Aliñar con aceite de oliva en crudo.
	Lomo de cerdo	200g (3 filetes)
<b>Merienda 1</b> 17:30	Batido de proteína con leche desnatada	<b>INGREDIENTES:</b> proteína de suero 90%: 30g , Leche desnatada UHT: 150g (1 vaso pequeño) <b>RECETA:</b> 1. Poner la cantidad indicada de proteína de suero junto con la leche desnatada en el vaso mezclador. 2. Agitar y tomar.
	Nuez pelada	20g (4 nueces)
<b>Cena</b> 20:45	Revuelto de espinacas y gambas	<b>INGREDIENTES:</b> Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Espinaca: 125g (1 plato mediano), Gamba o camarón: 100g (1 ración mediana (7-10 unidades)), Clara de huevo pasteurizada: 105g (3 unidades), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada soperas) <b>RECETA:</b> 1. Lavar y picar finamente las espinacas. Pelar las gambas, retirando cabeza y cáscara. 2. Saltear en una sartén con la cantidad sugerida de aceite, las gambas junto con las espinacas. 3. Batir el huevo con la clara, volcar al salteado y cuajar sin parar de remover.
	Maiz cocido mini mazorca comercial	180g (2 unidades)

Día 6

	Platos	Recetas e ingredientes
<b>Desayuno</b> 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
<b>Tentempié 1</b> 09:00	Leche semi sin lactosa	150g (1 vaso pequeño)
	Huevo a la plancha	<b>INGREDIENTES:</b> Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 1. Calentar una sartén antiadherente con la cantidad sugerida de aceite. Añadir el huevo y tapar la sartén, así conseguiremos cocinar el huevo con el propio vapor del calor que generan. 2. Cocinar hasta que veamos que está cuajado por arriba y crujientes por abajo.
	Hummus	15g (1 cucharada sopera)
	Plátano, banano	130g (1 unidad pequeña)
<b>Comida</b> 14:00	Quinoa con salmón hervido	<b>INGREDIENTES:</b> Quinoa: 80g (1 vaso pequeño 100 ml), Salmón: 90g (1/2 Rodaja/lomo), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 1. Colocar la quinoa en un colador y lavar bajo el chorro de agua fría durante medio minuto. Cocer durante 15 minutos con el doble de agua que de quinoa. Apagar el fuego y dejar reposar. 2. Hervir el salmón en una olla con agua durante 10 min. Transcurrido el tiempo escurrir y desmenuzar. 3. Mezclar la quinoa con el salmón y aliñar con el aceite indicado.
	Ensalada de espinacas baby con pepino y rabanitos	<b>INGREDIENTES:</b> Espinaca: 40g , Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Pepino: 125g (1 unidad mediana), Rábano: 100g (4 unidades pequeñas (rabanitos)) <b>RECETA:</b> 1. Pelar y lonchar el pepino y los rabanitos. 2. Colocar en la base del plato las hojas de espinacas baby y repartir por encima las lonchas de pepino y rabanitos. Aliñar con aceite de oliva.
<b>Merienda 1</b> 17:30	Batido de proteína con leche desnatada	<b>INGREDIENTES:</b> proteína de suero 90%: 30g , Leche desnatada UHT: 150g (1 vaso pequeño) <b>RECETA:</b> 1. Poner la cantidad indicada de proteína de suero junto con la leche desnatada en el vaso mezclador. 2. Agitar y tomar.
	Tortitas de maíz	21g (3 unidades)
<b>Cena</b> 20:45	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y pepino	<b>INGREDIENTES:</b> Pavo, pechuga (fresco): 225g (1 filete grande), Lechuga: 40g (2 hojas grande), Pepino: 60g , Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 1. Asar a la plancha la pechuga de pavo. La podemos sazonar con especias o hierbas aromáticas al gusto. 2. Lavar y trocear la lechuga, pelar el pepino y cortar en rodajas. Colocar en una ensaladera, sazonar y aliñar con aceite de oliva. 3. Emplatar el pavo con la ensalada de guarnición.
	Tortitas de arroz	21g (3 unidades)

## Día 7

	Platos	Recetas e ingredientes
<b>Desayuno</b> 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
<b>Tentempié 1</b> 09:00	Leche semi sin lactosa	150g (1 vaso pequeño)
	Canela	10g (Al gusto)
	Avena	75g (5 cucharas soperas)
	Uva blanca	95g (12 granos)
<b>Comida</b> 14:00	Ensalada de pasta y canónigos con aguacate y semillas de calabaza	<b>INGREDIENTES:</b> Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Canónigos: 40g (1 plato pequeño), Aguacate/palta: 75g (9 lonchas finas), Semillas de calabaza: 10g (1 cucharada soperas), Espirales: 60g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml) <b>RECETA:</b> 1. Cocer las espirales en abundante agua durante 10 minutos, escurrir y reservar. 2. Emplatar colocando en la base los canónigos, repartir el aguacate loncheado y encima la pasta. Agregar por último las semillas de calabaza. 3. Aliñar con aceite de oliva en crudo.
	Huevo de gallina	130g (2 unidades talla M)
<b>Merienda 1</b> 17:30	Batido de proteína con leche desnatada	<b>INGREDIENTES:</b> proteína de suero 90%: 30g , Leche desnatada UHT: 150g (1 vaso pequeño) <b>RECETA:</b> 1. Poner la cantidad indicada de proteína de suero junto con la leche desnatada en el vaso mezclador. 2. Agitar y tomar.
	Nuez pelada	20g (4 nueces)
<b>Cena</b> 20:45	Lubina a la plancha con patata y zanahoria	<b>INGREDIENTES:</b> Lubina, róbalo: 250g (1/2 unidad de 600 g :), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Patata: 150g (1 unidad pequeña), Zanahoria: 80g (1 unidad mediana (80g)) <b>RECETA:</b> 1. Asar a la plancha el lomo de lubina sin espinas. Se puede previamente sazonar con especias o hierbas aromáticas al gusto. 2. Trocear la zanahoria y la patata en trozos de similar tamaño. Cocer en agua hirviendo durante 20 minutos. Escurrir y aliñar con aceite de oliva en crudo, también se pueden añadir especias o hierbas aromáticas al gusto. 3. Emplatar la lubina con las hortalizas cocidas de guarnición.
	Ensalada de lechuga y pepino	<b>INGREDIENTES:</b> Lechuga: 30g (2 hojas grande), Pepino: 100g (1 unidad pequeña), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 1. Lavar y trocear la lechuga, pelar el pepino y cortar en rodajas. Colocar en una ensaladera, sazonar y aliñar con aceite de oliva.

## OBSERVACIONES

A) Podemos cambiar alimentos de un mismo grupo ( pollo por pavo, espinacas por acelgas, patata por arroz, quinoa por cuscús, lenguado por merluza,...) o modificar técnicas culinarias. B) Comer lentamente y masticar bien los alimentos. Dedicar el tiempo suficiente. C) Los postres y tentempiés no son obligatorios. Integrar y adaptar en función de la necesidad energética. Priorizando: kéfir, yogur sin lactosa, fruta fresca, tortitas industriales de maíz o arroz, un puñado de frutos secos al natural,...D) Favorecer una correcta hidratación diaria. E) Cenar pronto y espaciar unas 2h de la hora de acostarse. F) Mantenerse activo a diario y realizar entrenamiento de fuerza regularmente. G) Valorar suplementación en: pre y probióticos, glutamina y vit D.

## RECOMENDACIONES PATOLÓGICAS

### INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA/SORBITOL

#### INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA/SORBITOL: RECOMENDACIONES DIETÉTICAS, OBJETIVOS Y ENLACES DE INTERÉS PARA ENTREGAR A PACIENTES.

##### DEFINICIÓN Y GENERALIDADES

La fructosa es un hidrato de carbono de tipo monosacárido que se encuentra en gran cantidad de alimentos (sacarosa (azúcar de mesa), frutas, verduras, alimentos procesados...) e incluso en medicamentos.

Por otra parte, la mayor frecuencia de uso en la industria alimentaria como edulcorante ha contribuido a que haya aumentado la incidencia de esta patología (1), teniendo en cuenta que existe un 50-60% de la población infradiagnosticada (2).

La ingesta de fructosa puede producir síntomas en dos situaciones. Una de ellas es la malabsorción/hipoabsorción/intolerancia a la fructosa en la que la ingestión de este monosacárido produce ciertos síntomas. La otra es la intolerancia hereditaria a la fructosa o fructosemia, que es un trastorno genético poco frecuente en el que la fructosa se acumula en el hígado, pudiendo alterar su funcionamiento (1).

Entonces, se puede definir la intolerancia a la fructosa como una intolerancia alimentaria debida a un déficit enzimático que da lugar a síntomas asociados a la ingesta de fructosa y relacionados con su incorrecta absorción en el aparato digestivo.

En el intestino delgado, específicamente en la membrana apical del enterocito, se produce la absorción de fructosa, donde se encuentra el transportador de glucosa 5 (GLUT5), único y específico para fructosa, que la transporta pasivamente desde el lumen a la sangre (2) (existe otro transportador de baja afinidad, el GLUT2). Cuando esta proteína transportadora específica de la fructosa no está presente, o bien, no posee actividad enzimática, las personas con esta patología tienen dificultad para absorber la fructosa por las células del intestino delgado. Cuando la fructosa no absorbida alcanza el colon es fermentada produciendo hidrógeno, dióxido de carbono e incluso gas metano. Las consecuencias sintomatológicas pueden ser dolor abdominal cólico, hinchazón, distensión o abombamiento, meteorismo, borborignos y con cierta frecuencia diarrea con abundante gas (diarrea explosiva) (2). La desnutrición y pérdida de peso son poco probables (3).

Las consecuencias fisiológicas de este tipo de malabsorción son (3,4):

- Aumento de la carga osmótica luminal.
- La fructosa pasa a ser un sustrato de rápida fermentación para bacterias en el colon.
- Alteración de la motilidad gastrointestinal.
- Generación de un cambio en la flora intestinal.

Es importante destacar que la hipoabsorción de fructosa es dependiente de la dosis y de la concentración sanguínea por lo que se puede tolerar pequeñas cantidades de este monosacárido pudiendo consumir alimentos que lo contengan. Por otro lado, se debe tener en cuenta que existen grandes variaciones en la capacidad para absorberlos entre los diferentes individuos (1).

Las personas que presentan intolerancia a la fructosa, también la presentan al sorbitol (E-420). Este es un edulcorante artificial que también puede encontrarse de forma natural en los alimentos. Es utilizado en la mayor parte de los "productos sin azúcar", chicles, caramelos y en la industria alimentaria y farmacéutica en general (1).

Se ha de destacar que al contrario que en la intolerancia a la fructosa, en la intolerancia hereditaria a la fructosa o fructosemia se debe suprimir de forma estricta en la dieta todos aquellos alimentos que contengan fructosa, sacarosa y sorbitol (1).

Mencionar que en las personas con esta patología se ha relacionado la ingesta de fructosa con diferentes alteraciones metabólicas como esteatosis hepática, dislipidemias, alteraciones en la sensibilidad de la insulina (insulinorresistencia) y diabetes tipo 2. También se encuentra ligada a otras intolerancias (principalmente a la lactosa) o al síndrome de intestino irritable (4,5,6,7).

##### OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO

- Reducir la ingesta de fructosa y/o sorbitol hasta unos niveles en los que la sintomatología (diarrea, náuseas, dolor abdominal, flatulencia, etcétera) remitan (1).
- Mantener un correcto estado nutricional a pesar de la reducción de la ingesta de los alimentos desaconsejados (1).
- Educación nutricional y dietética del paciente con hipoabsorción a la fructosa, prestando sobre todo una especial atención al etiquetado de alimentos envasados.
- Algunas personas con capacidad limitada de absorción de fructosa pueden tener síntomas de intolerancia producidos por la fructosa no absorbida que llega al colon. En este caso el objetivo es limitar la ingesta de alimentos ricos en fructosa hasta un nivel que no provoque síntomas, según tolerancia individual. Es suficiente una restricción parcial, manteniendo en la dieta estos alimentos en cantidades tolerables para evitar el riesgo de carencias nutricionales (8).

##### RECOMENDACIONES DIETÉTICAS Y OTROS CONSEJOS PRÁCTICOS (1,8,9)

- Realizar una alimentación variada, equilibrada y saludable.
- Distribuir la ingesta en 5 ó 6 comidas al día.
- Evitar las comidas abundantes. Comer poca cantidad en cada toma.
- El contenido en fructosa de las frutas tiene relación con el grado de maduración. Las menos maduras y menos dulces pueden ser mejor toleradas.
- Las patatas viejas contienen menos fructosa que las nuevas.
- Edulcorar con glucosa pura, aspartamo o sacarina.
- En el caso de no poder evitar consumir algún alimento rico en fructosa o sorbitol, intentar que en la misma comida no se ingiera más de un alimento del grupo de los desaconsejados.

## RECOMENDACIONES PATOLOGÍAS

- Ingerir alimentos con fructosa en pequeñas cantidades repartidas a lo largo del día. Ejemplo: tomar solo una pieza de fruta o equivalente en cada ingesta, máximo 2-3 piezas al día.
- Los alimentos de origen animal (carne, pescados, huevos, leche...) se pueden comer sin problemas si no están elaborados. En el procesamiento pueden añadirse fructosa y sorbitol.
- Muchos medicamentos en jarabe contienen glucosa o sorbitol. Aunque la cantidad ingerida es pequeña y generalmente no provoca síntomas, consultar con el médico por posibles alternativas.
- Mediante la cocción las verduras pierden fructosa, por lo que se recomienda aplicar el método de la doble cocción: Consiste en cambiar el agua de cocción a mitad de la misma. Es decir, desechar el caldo obtenido, que es donde queda solubilizado parte de la fructosa, y reponer de nuevo el agua para la cocción completa.

### ALIMENTOS DESACONSEJADOS

- Manzana, pera, ciruela, cereza, melocotón, albaricoque, nectarinas, paraguayas. Incluido sus zumos naturales y mermeladas.
- Fructosa, sorbitol (E-420), chicles, caramelos, gominolas.
- Con más de 1 g de fructosa/100 g de fracción comestible: Remolacha, zanahoria cruda, coles de Bruselas, berenjena, cebolla, cebolleta, espárragos, maíz dulce, pepinillos, pimientos, tomate, batata, chirivía.
- Frutas secas: higos secos, pasas, dátiles secos, orejones, etcétera.
- Cereales integrales y salvados. Cereales azucarados o con frutas. Bollería o dulces elaborados con fructosa o sorbitol. Pasta con salsa de tomate. Harina de soja.
- Leche condensada, batidos de leche, helados de frutas, yogur con frutas o saborizados.
- Zumos de fruta comerciales. Bebidas de fruta. Refrescos de frutas. Bebidas edulcoradas con fructosa o sorbitol.
- Embutidos, salchichas y patés elaborados con fructosa o sorbitol.
- Palitos de cangrejo y otros elaborados.
- Guisantes, judías verdes, soja.
- Salsas y condimentos: Ketchup, mayonesa comercial, vinagre balsámico, nuez moscada, vainilla, sopas comerciales y todas las salsas que contengan fructosa o sorbitol.

### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Azúcares edulcorantes: glucosa, maltosa, maltodextrina. Aspartamo, sacarina y ciclamato.
- Frutas: Aguacate, papaya, limón, lima, aceitunas. Precaución con: naranja, mandarina, plátano, kiwi, sandía, melón, mango, granada, uva.
- Menos de 0,5-1 g de fructosa/100 g: Acelga, brócoli, espinacas, apio, alcachofas, berros, tapioca, setas (champiñones), lechuga, escarola y endibias. Patatas "viejas".
- 0,5-1 g de fructosa/100 g: Calabacín, zanahoria hervida, calabaza, col, coliflor, espárragos, nabos, pepino, puerro, rábanos. Patatas "nuevas".
- Frutos secos: almendras, avellanas, nueces, castañas, pistacho.
- Cereales: cereales refinados y sus harinas: trigo, arroz, maíz, avena. Pasta blanca, pan blanco no azucarado.
- Leche y derivados: leche, queso, yogur natural, mantequilla, leche en polvo no edulcorada.
- Bebidas: café, infusiones, cacao. Bebidas lácteas sin fructosa o sorbitol.
- Carnes y pescados: todos los no elaborados.
- Huevos: todos los no elaborados.
- Legumbres: lentejas y pequeñas cantidades de garbanzos y alubias.
- Salsas y sales: sal, vinagre, mostaza y especias. Mayonesa casera.

### ENLACES DE INTERÉS

- Etiquetados de alimentos: <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/reportajes-nutricion/descifrar-las-etiquetas-de-los-alimentos/>
- Intolerancia a la fructosa (webinar): <https://youtu.be/6kwe7G09csA>
- Intolerancia a la fructosa (webinar): [https://youtu.be/N\\_ErxOHGBhU](https://youtu.be/N_ErxOHGBhU)

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Satellite.pdf [Internet]. Recomendaciones dietético nutricionales. Servicio madrileño de Salud.[cited 2018 Apr 1]. Available from: <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-disposition&blobheadername2=cadena&blobheadername3=charset>
2. La intolerancia y malabsorción a la fructosa. [Internet]. · RSI - Revista Sanitaria de Investigación. 2021 [cited 2022 Feb 12]. Available from: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/la-intolerancia-y-malabsorcion-a-la-fructosa/>
3. Fedewa A, Satish SC. Dietary fructose intolerance, fructan intolerance and FODMAPs. Curr Gastroenterol Rep. 2014; 16(1): 370. doi:10.1007/s11894-013-0370-0.

## RECOMENDACIONES PATOLOGÍAS

4. Riveros MJ, Parada A, Petinelli P. Consumo de fructosa y sus implicaciones para la salud; malabsorción de fructosa e hígado graso no alcohólico. Nutr Hosp. 2014; 29(3):491-99.
5. Hinojosa-Guadix J, et al. Malabsorción e intolerancia a la fructosa / fructosa-sorbitol en patología digestiva. RAPD ONLINE.2017. Mayo-junio, 40 (3). Disponible en: <https://www.sapd.es/revista/2017/40/3/01>
6. C. H. Wilder-Smith, A. Materna, C. Wermelinger & J. Schuler. Fructose and lactose intolerance and malabsorption testing: the relationship with symptoms in functional gastrointestinal disorders. Aliment Pharmacol Ther. 2013; 37: 1074-1083.
7. Katbleen L, Escott-Stump S, Raymon JL. Tratamiento nutricional médico en los trastornos intestinales. Krause dietoterapia. Barcelona: Elsevier Inc.; 2013. p. 610 - 644.
8. Info\_intolerancia\_fructosa\_y\_sorbitol\_2014.pdf [Internet]. [cited 2022 Feb 12]. Available from: [https://www.ampap.es/wp-content/uploads/2014/05/Info\\_intolerancia\\_fructosaysorbitol\\_2014.pdf](https://www.ampap.es/wp-content/uploads/2014/05/Info_intolerancia_fructosaysorbitol_2014.pdf)
9. Requejo AM, Ortega RM. Sección VII: Recomendaciones dietéticas específicas. Nutriguía. Madrid: Complutense editorial; 2009. p. 543-602.

## REFLUJO GASTROESOFÁGICO

### RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA PACIENTES CON REFLUJO GASTROESOFÁGICO.

#### DEFINICIÓN Y GENERALIDADES

El reflujo gastroesofágico se puede definir como el retorno de contenidos gástricos al esófago. Este retorno es un acontecimiento totalmente natural que sucede también en personas sanas. El problema de esta enfermedad sobreviene cuando el reflujo o retorno de este contenido superan los mecanismos protectores esofágicos resultando síntomas como ardores y sensación quemante en el esófago (1).

#### OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO (2)

- Reducir la exposición del esófago al contenido gástrico.
- Reducir la acidez de las secreciones gástricas.
- Prevenir la irritación y el dolor en el paciente.
- Evitar la pérdida de peso y desnutrición en pacientes por el temor al dolor posprandial.

#### RECOMENDACIONES DIETÉTICAS Y OTROS CONSEJOS PRÁCTICOS (2,3,4,5)

- Evitar comer comidas copiosas.
- Evitar exceso de alimentos grasos, cacao, chocolate, dulces, cebolla y especias.
- Aumentar el número de ingestas: consumir raciones pequeñas y frecuentes para evitar la distensión estomacal y la secreción ácida gástrica.
- En caso de sobrepeso u obesidad se recomienda la pérdida de peso.
- Evitar el tabaco y el alcohol.
- Disminuir la ingesta de café y té, alimentos cítricos y bebidas carbónicas.
- Evitar el decúbito en las 1-2 horas posingesta.
- Evitar ejercicio físico intenso sobre todo después de las comidas.
- Dormir sobre el lado izquierdo y con la cabecera elevada.
- No ingerir alimentos 3 o 4 horas antes de acostarse.
- Evitar prendas muy ajustadas, sobre todo después de una comida.

#### ENLACES DE INTERÉS

- [https://www.aegastro.es/sites/default/files/archivos/ayudas-practicas/11\\_La\\_enfermedad\\_por\\_reflujo\\_gastroesofagico\\_y\\_sus\\_complicaciones.pdf](https://www.aegastro.es/sites/default/files/archivos/ayudas-practicas/11_La_enfermedad_por_reflujo_gastroesofagico_y_sus_complicaciones.pdf)
- <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/hernia-hiato>
- <https://sites.jamanetwork.com/spanish-patient-pages/2011/hoja-para-el-paciente-de-jama-110518.pdf>

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Kathleen L, Escott-Stump S. Atención nutricional en enfermedades de la cavidad bucal, el esófago y el estómago. Nutrición y dietoterapia de Krause. México: Ed. McGraw-Hill; 1998. p. 613-619.
2. Kathleen L, Escott-Stump S, Raymon JL. Tratamiento nutricional médico en los trastornos del esófago, estómago y duodeno. Krause dietoterapia. Barcelona: Elsevier Inc.; 2013. p. 592 - 609.
3. Reflujo gastroesofágico (GER) y enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD) en adultos | NIDDK [Internet]. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. [citado 8 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/reflujo-gastroesofagico-enfermedad-gerd-adultos>
4. hoja-para-el-paciente-de-jama-110518.pdf [Internet]. [citado 8 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://sites.jamanetwork.com/spanish-patient-pages/2011/hoja-para-el-paciente-de-jama-110518.pdf>
5. 11\_La\_enfermedad\_por\_reflujo\_gastroesofagico\_y\_sus\_complicaciones.pdf [Internet]. [citado 8 de marzo de 2019]. Disponible en: [https://www.aegastro.es/sites/default/files/archivos/ayudas-practicas/11\\_La\\_enfermedad\\_por\\_reflujo\\_gastroesofagico\\_y\\_sus\\_complicaciones.pdf](https://www.aegastro.es/sites/default/files/archivos/ayudas-practicas/11_La_enfermedad_por_reflujo_gastroesofagico_y_sus_complicaciones.pdf)

## INTOLERANCIA A LA LACTOSA (ALTA SENSIBILIDAD)

### INTOLERANCIA A LA LACTOSA: RECOMENDACIONES DIETÉTICAS, OBJETIVOS Y ENLACES DE INTERÉS PARA ENTREGAR A PACIENTES.

## RECOMENDACIONES PATOLOGÍAS

### DEFINICIÓN Y GENERALIDADES

La intolerancia a la lactosa es una enfermedad consistente en la imposibilidad de digerir la lactosa, un disacárido compuesto por glucosa más galactosa. Esta dificultad viene dada por la carencia de una enzima intestinal llamada lactasa, que facilita la descomposición de la lactosa en sus dos monosacáridos (glucosa y galactosa) para que puedan ser absorbidos.

La lactosa es un tipo de hidrato de carbono presente en lácteos y sus derivados, además de también en alimentos procesados, ya que es utilizado como conservante (1).

Por lo tanto, los pacientes con esta enfermedad consumen menos calcio y están en mayor riesgo de presentar fracturas y osteoporosis a largo plazo (2) ya que el calcio es necesario para el normal crecimiento y desarrollo de los huesos y para mantener una adecuada densidad y masa ósea. En estos pacientes se precisa consumir suplementos o alimentos ricos en calcio como sardinas enlatadas, lácteos y sus derivados sin lactosa, bebidas vegetales enriquecidas en calcio, etcétera, además de exponerse al sol para favorecer la síntesis de vitamina D.

Es importante diferenciar entre malabsorción e intolerancia a la lactosa: la malabsorción de la lactosa se relaciona con una producción insuficiente de lactasa o hipolactasia, mientras que la intolerancia a la lactosa se refiere a la aparición de síntomas originados por su malabsorción. Es decir, el término malabsorción de lactosa se traduce en digestión y absorción insuficiente de lactosa, mientras que la intolerancia a la lactosa se manifiesta con síntomas del tipo de diarrea, náuseas, meteorismo, distensión abdominal, etcétera (1,3).

La producción insuficiente de lactasa (hipolactasia) puede aparecer en tres situaciones distintas. Por un lado existe el déficit primario congénito de lactasa, en el que de una forma heredada existe la ausencia absoluta de lactasa desde los primeros días de vida. Por otro lado, existe el déficit secundario de lactasa que ocurre cuando a consecuencia de una enfermedad intestinal se pierde temporalmente la capacidad de producir lactasa. Sin embargo, la causa más frecuente es el déficit primario adquirido de lactasa, en el que la lactasa se expresa correctamente desde el nacimiento, pero a partir de la infancia se produce una disminución de la actividad de la lactasa. El déficit primario adquirido de lactasa es muy frecuente (uno de cada tres adultos). En estos casos, la pérdida de la capacidad de producir lactasa intestinal justifica la aparición de síntomas de intolerancia con la toma de leche o lácteos (3).

El nivel de tolerancia individual a la lactosa es muy variable (5), es decir, que el grado de sensibilidad varía interindividualmente, y en consecuencia, el plan dietético debe ser totalmente personalizado (6).

Según la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) existen diversos grados de intolerancia a la lactosa, con gran variación de tolerabilidad interindividual. Algunas personas pueden tolerar ingestas (en dosis única) de hasta 12 g. de lactosa sin síntomas (3). Son personas tolerantes o de baja sensibilidad a la lactosa. Las personas menos tolerantes a estos niveles de lactosa podrían ser consideradas como personas con elevada sensibilidad a la lactosa.

Como consecuencia de esta variabilidad respecto a la sensibilidad de la lactosa, en la actualidad se recomienda la reducción de la ingesta de lactosa, más que una dieta restrictiva (7).

Por lo tanto, en aquellos pacientes con una elevada sensibilidad a la lactosa se podría reducir o eliminar la ingesta de aquellos alimentos más ricos en lactosa como son los lácteos, y en menor medida, sus derivados (a pesar que su concentración en lactosa es menor debido a las fermentaciones de microorganismos). O bien, el simple intercambio de estos alimentos por sus homólogos sin lactosa, sería suficiente.

Y por otra parte, en pacientes con baja sensibilidad a la lactosa, la reducción (no eliminación) en la ingesta de aquellos alimentos ricos en lactosa podría ser suficiente.

El grado de alivio en pacientes con esta enfermedad está relacionado con el nivel de actividad de la lactasa y la cantidad de lactosa ingerida (7).

Existen otras opciones (7) para prevenir la clínica de esta enfermedad más allá de la práctica dietética. Por ejemplo, una estrategia sería el uso de suplementos con lactasa como adyuvantes a la dieta sin lactosa, ya que pueden mejorar la digestión y reducir la sintomatología. Son enzimas sustitutivas que contienen B-galactosidasas de origen bacteriano o fúngico. No debe sustituirse por la dieta sin lactosa y se recomienda su uso ocasional antes de ingerir alimentos con lactosa.

Otra estrategia sería el uso de probióticos que alteran la flora intestinal y podrían ser beneficiosos para mejorar los síntomas de intolerancia, sin actuar sobre la malabsorción. No obstante, los estudios disponibles tienen limitaciones y no se puede generalizar esta recomendación (8,9). También se puede inducir tolerancia, mediante repetidas dosis de lactosa para provocar un aumento de bacterias fermentadoras de lactosa y poco productoras de hidrógeno, como las bifidobacterias. Sin embargo, los estudios realizados tampoco evidencian que sea una estrategia efectiva (10,11).

### OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO

- Reducción de la ingesta de lactosa hasta cantidades que no provoquen síntomas (1).
- Mantener o conseguir un adecuado estado nutricional con un apropiado aporte de calcio y proteínas lácteas (4).
- Asegurar un correcto crecimiento y desarrollo óseo en el caso de presentarse en niños y adolescentes (4).
- Establecer un nivel de tolerancia individual en cuanto a la ingestión de alimentos con lactosa (12).

### RECOMENDACIONES DIETÉTICAS Y OTROS CONSEJOS PRÁCTICOS (4, 7, 13)

- Realizar una alimentación equilibrada y saludable.
- Sustituir la leche por leche sin lactosa, leche tratada con lactasa, bebida de soja, almendra, avena, arroz, maní (no todas estas leches tienen el mismo contenido de calcio y vitamina D por lo que es deseable escoger aquellas que estén enriquecidas en estos nutrientes) o probar tolerancia con menor cantidad de leche normal (la leche entera será mejor tolerada que la semi y desnatada) o yogures. La lactosa se suele tolerar mejor si se acompaña de otro alimento que si se toma sola.
- Leer cuidadosamente las etiquetas de los alimentos envasados, pues la lactosa también está presente cuando en el etiquetado contiene las palabras: lactosuero, suero, sólidos de leche, ingredientes modificadores de leche. Es un aditivo utilizado en la industria alimentaria para hacer salchichas, patés, cereales de desayuno, frutas secas, comidas precocinadas, sustitutos de comidas (barritas, sobres), suplementos de proteínas, etcétera.
- Algunos medicamentos y suplementos vitamínicos pueden contener lactosa como excipiente, por tanto se ha de leer atentamente su composición.
- Muchas personas toleran bien las leches fermentadas, ciertos tipos de quesos y los yogures.
- Asegurar la ingesta diaria de al menos tres raciones de alimentos ricos en calcio: leche sin lactosa, yogur o queso (según tolerancia).
- En las farmacias y supermercados se puede encontrar leche y preparados lácteos sin lactosa o con poca lactosa.
- Es posible ingerir "lactasa" de venta en farmacias cuando se consume alimentos que contienen lactosa. Mejorará su tolerancia.

## RECOMENDACIONES PATOLÓGICAS

- Tal y como se ha hecho alusión al inicio de este documento, los pacientes con intolerancia a lactosa consumen menos calcio y están en mayor riesgo de presentar fracturas y osteoporosis. Por ello, se facilita un listado de alimentos para llevar a cabo una dieta rica en calcio. Ni que decir tiene, que los alimentos de este listado que deban evitarse no deben consumirse, independientemente de su elevado contenido en calcio: espinacas, col rizada, cebolla, berro, cardo, acelga, grelos, brócoli; leche de vaca (entera, semidesnatada, desnatada), leche de vaca en polvo, leche condensada; queso parmesano, fresco, manchego (curado, semicurado, fresco), de bola, roquefort, emmental, gallego, gruyere, cheddar, bleu, cabrales; yogures (desnatados, enteros), helados, petit suisse; lenguado, besugo, salmón, sardinas (frescas, en salsa de tomate, en aceite), boquerones con espinas, berberechos al natural, mejillones, gambas y camarones, vieira, percebes, pulpo, ostras, langostinos, almejas, chirlas; huevos (yema), galletas maría, galletas con chocolate, chocolate con leche, todos los frutos secos (excepto las castañas e higos secos).

### ALIMENTOS NO ACONSEJADOS:

- Contenido ALTO de lactosa: más de 5 g/100 g de fracción comestible de producto (a evitar): leche (entera, descremada, semidescremada, acidófila dulce, chocolate), leche en polvo, leche condensada, nata, salsa bechamel, requesón cremoso o bajo en grasa, queso de untar (el contenido en lactosa es superior al del queso curado y al del queso procesado, debido a que se le añade suero en polvo y sólidos lácteos desecados), helado.  
- Alimentos y productos procesados por la industria alimentaria que deben limitarse en función de la tolerancia individual (pueden contener lactosa): purés y sopas, pan, pasteles, fiambres, embutidos, pasteles y frituras de carne, huevos guisados con leche, sucedáneos de huevos y batidos, flanes, purés de patatas, crema o puré, bollería, donuts, crêpes, bollos, bizcochos, galletas, tostadas, precocinados, cereales enriquecidos, aderezo de ensaladas y mayonesas, sorbetes, tartas, yogures, batidos, ponches, malteados, chocolate con leche, rebozados, sucedáneos de chocolate, sopas instantáneas, bebidas alcohólicas destiladas o fermentadas.

### ALIMENTOS ACONSEJADOS O PERMITIDOS:

- Contenido BAJO de lactosa: 0-2 g/100 g de fracción comestible de producto (consumo moderado): margarina, mantequilla, queso azul, emmental, gruyere, manchego, requesón, leche tratada con lactasa (aconsejado).  
- Contenido MEDIO de lactosa: 2-5 g/100 g de fracción comestible de producto (consumo en pequeñas cantidades): queso blanco desnatado, camembert, parmesano, en porciones, petit suisse, natillas y flan.  
- Frutas, verduras, legumbres, carnes, pescados, aves, huevos, vísceras frescas, cereales y derivados (pan y bollos sin leche), cremas y postres elaborados sin leche, sólidos lácteos desecados o suero, bebidas vegetales, azúcar, miel, mermelada, gelatina edulcorantes, café, té, cacao, leche y derivados lácteos sin lactosa.

### ENLACES DE INTERÉS

<https://senpe.com/documentacion/privado/7-puesta-al-dia-en-comun-en-la-intolerancia-a-la-lactosa.pdf>

<https://www.segg.es/media/descargas/Gu%C3%ADa%20de%20intolerancia%20a%20la%20lactosa%20%20una%20patolog%C3%ADa%20emergente%20-%20mayor%20riesgo%20de%20fracturas.pdf>  
[https://www.actapediatrica.com/index.php/secciones/revision/download/1516\\_72b9d182d8ff89a86d33148aaf2b03d2](https://www.actapediatrica.com/index.php/secciones/revision/download/1516_72b9d182d8ff89a86d33148aaf2b03d2)

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-01082006000200009](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-01082006000200009)

<https://www.comunidad.madrid/hospital/gregoriomaranon/file/2826/download?token=gpKdoEsm>

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD). Intolerancia a la lactosa [Internet]. Saludigestivo. [cited 2022 Feb 19]. Available from: <https://www.saludigestivo.es/enfermedades-digestivas-y-sintomas/intolerancia-la-lactosa/>
2. Nicklas TA, Qu H, Hughes SO, He M, Wagner SE, Foushee HR, et al. Self-perceived lactose intolerance results in lower intakes of calcium and dairy foods and is associated with hypertension and diabetes in adults. *Am J Clin Nutr.* 2011; 94:191-198.
3. Infografía\_Intolerancia\_Lactosa.pdf [Internet]. [cited 2022 Feb 19]. Available from: [https://sepd.es/storage/file/Infografia\\_Intolerancia\\_Lactosa.pdf](https://sepd.es/storage/file/Infografia_Intolerancia_Lactosa.pdf)
4. Satellite.pdf [Internet]. Recomendaciones dietético nutricionales. Servicio madrileño de Salud.[cited 2018 Apr 1]. Available from: <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-disposition&blobheadername2=cadena&blobheadername3=charset&blobheadername4=content-type&blobtable=rptblob&version=1>
5. Requejo AM, Ortega RM. Nutrición y enfermedades del aparato digestivo. Nutriguía. Madrid: Complutense editorial; 2009. p. 94-104.
6. Maher AK. Otras dietas modificadas. Manual de dietas simplificado. Zaragoza: ed. Acribia; 2008. p. 117 - 143.
7. RAPD Online | SAPD | Sociedad Andaluza de Patología Digestiva [Internet]. [cited 2022 Feb 19]. Available from: <https://www.sapd.es/revista/2019/42/5>
8. Saltzman JR, Russell RM, Golner B, Barakat S, Dallal GE, Goldin BR. A randomized trial of Lactobacillus acidophilus BG2F04 to treat lactose intolerance. *Am J Clin Nutr.* 1999;69:140-146
9. Yesovitch R, Cohen A, Szilagyi A. Failure to improve parameters of lactose maldigestion using the multiprobiotic product VSL3 in lactose maldigesters: a pilot study. *Can J Gastroenterol.* 2004; 18:83-86.
10. De Vrese M, Laue C, Offick B, Soeth B, Repenning F, Thob A, et al. A combination of acid lactase from Aspergillus oryzae and yogurt bacteria improves lactose digestion in lactose maldigesters synergistically: A randomized, controlled, double-blind cross-over trial. *Clin Nutr.* 2015; 34:394- 399.
11. Hertzler SR, Huynh BC, Savaiano DA. How much lactose is low lactose? *J Am Diet Assoc.* 1996; 96: 243-246.
12. Requejo AM, Ortega RM. Sección VII: Recomendaciones dietéticas específicas. Nutriguía. Madrid: Complutense editorial; 2009. p. 543-602.
13. Recomendaciones nutricionales para pacientes con intolerancia a la lactosa.pdf. Hospital General Universitario Gregorio Marañón. Unidad de Nutrición Clínica y Dietética [Internet]. [cited 2022 Feb 19]. Available from: <https://www.comunidad.madrid/hospital/gregoriomaranon/file/2826/download?token=gpKdoEsm>

**LISTA DE LA COMPRA****Bebidas no alcohólicas**

- 1050g Té (infusión)

**Leche y derivados**

- 1050g Leche semi sin lactosa
- 1050g Leche desnatada UHT

**Otros**

- 40g Canela
- 0.5g Sal común
- 210g proteína de suero 90%

**Cereales, azúcares y derivados**

- 300g Avena
- 160g Arroz integral
- 63g Tortitas de arroz
- 63g Tortitas de maíz
- 360g Maíz cocido mini mazorca comercial
- 160g Quinoa
- 120g Espirales

**Frutas**

- 380g Uva blanca
- 390g Plátano, banano
- 150g Aguacate/ palta

**Carnes, pescados y huevos**

- 400g Pollo, pechuga, solomillo
- 270g Lenguado
- 610g Huevo de gallina
- 200g Hamburguesa de ternera (carne picada 100%)
- 300g Dorada

- 175g Bacalao fresco
- 400g Lomo de cerdo
- 100g Gamba o camarón
- 105g Clara de huevo pasteurizada
- 90g Salmón
- 225g Pavo, pechuga (fresco)
- 250g Lubina, róbalo

**Hortalizas y verduras**

- 100g Calabacín/ zapallito/ zucchini
- 300g Rábano
- 170g Canónigos
- 500g Champiñón o seta
- 160g Zanahoria
- 205g Espinaca
- 410g Pepino
- 125g Acelgas
- 70g Lechuga

**Aceites y grasas**

- 143g Aceite de oliva

**Patatas, legumbres y frutos secos**

- 100g Nuez pelada
- 38g Semillas de calabaza
- 45g Hummus
- 300g Patata

## RESUMEN DE GRUPOS DE ALÉRGENOS ALIMENTARIOS POR DÍA

### Día 1



### Día 2



### Día 3



### Día 4



### Día 5



### Día 6



### Día 7



