

ALGUNOS CONSEJOS ?

Informa a quienes te rodean de tu estado y de las precauciones a tomar

Opte por alojamientos con cocina para preparar sus comidas según sus necesidades.

Informe a la aerolínea de sus necesidades dietéticas al hacer la reserva, algunas ofrecen comidas adaptadas, también puede llevar su comida consigo

¿Sabías que el arroz se considera un alimento universal?

Anticípese a destinos y especialidades culinarias eligiendo lugares más accesibles antes de los grandes viajes internacionales.

Aprenda/identifique las palabras "azúcares" en el idioma local para una mejor comunicación

Podrás superar desafíos y disfrutar cada momento de tu viaje.

CADA VIAJE ES UNA AVENTURA.



contact@fructosamispourlavie.org



La intolerancia hereditaria a la fructosa o fructosemia hereditaria es un trastorno genético poco común en el que el cuerpo tiene dificultades para procesar la fructosa, un azúcar que se encuentra en muchos alimentos. Esto puede provocar problemas digestivos como dolores de estómago, náuseas y vómitos después de consumir alimentos que contienen fructosa. Las personas con intolerancia a la fructosa deben evitar ciertos alimentos y seguir una dieta especial para prevenir los síntomas. Es una afección que dura toda la vida, pero se puede controlar con una dieta adecuada.



Eliminar los alimentos ricos en fructosa y sacarosa.
Desarrollar una dieta adecuada
Consultar - Solicitar ingredientes

¡Puedes consultar a un profesional de la salud antes de planificar un viaje, para disfrutar plenamente de tus aventuras con total seguridad!

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN SIN AUTORIZACIÓN DE LA ASOCIACIÓN
FRUCTOS'AMIS POUR LA VIE



Fructos'Amis pour la Vie
Fructosemie Association Française des Intolérants au Fructose



Información útil y práctica sobre la enfermedad de la Fructosemia hereditaria

Viajar con fructosemia puede presentar desafíos, pero con la preparación adecuada, podrás disfrutar plenamente de cada experiencia. Embárcate en tus aventuras con tranquilidad y con el conocimiento que necesitas para garantizar un viaje seguro y agradable.



Guía de dieta de fructosemia hereditaria

Alimentos prohibidos

Exclusión total de azúcar, sacarosa, fructosa y sorbitol, así como de los alimentos que los contengan.

todas las frutas



Ciertas verduras

Alcachofa, remolacha, zanahoria, col, nabo, calabaza, todo tipo de calabaza, cebolla, chalota, boniato, guisantes, pimientos, puerro, tomate cherry.

Todos los jugos de frutas.



Cereales integrales, bollería y bollería

Quinoa, cebada, mijo, bulgur, todas las pastas y arroz integral. Todas las galletas y pasteles comprados en la tienda.

platos preparados

Todas las comidas preparadas comercialmente, salsas, determinados embutidos, salsas, etc.



Yes

Alimentos que se pueden tolerar.



No

Los alimentos varían según la persona, la estación o el origen.



Ajo, espárragos, berenjenas, apio nabo, coles de Bruselas, coliflor roja, rizada y verde, pepino, calabacín, pepinillo, escarola, hinojo, judías verdes y mantequilla, lechuga "sucrina", iceberg, chirivía, brotes de soja, salsifí, negra y rosa. rábano, tomate, taro. Limón y tunas.



legumbres y semillas

Frijoles lima, frijoles rojos, maíz cocido congelado, yuca, mogettes, guisantes crudos, garbanzos, semillas de calabaza, lino.



Espicias, hierbas aromáticas.



Cebollino, cilantro, pepinillos, vinagre, nuez moscada en polvo, pimentón,

Embutidos y conservas

Asegúrate de que los ingredientes no contengan azúcar.



Guía de dieta de fructosemia hereditaria

Alimentos permitidos

OK

Los alimentos varían según la persona, la estación o el origen.

Aguacate, acelgas, champiñones, col china, rizada y Khale, espinacas, ñame, acedera, perejil (hojas) en la mayoría de las ensaladas, patata (según la variedad), brote de bambú, chucrut cocido, alfalfa germinada (Alfaga), ruibarbo.



legumbres y semillas



Lentejas, judías blancas, gandules, semillas de calabaza, semillas de sésamo, nueces

Espicias,

hierbas aromáticas.

hierbas

Anís, albahaca, canela, alcaparras, curry, chile, clavo, cúrcuma, hojas de eneldo fresco, mostaza, amapola, pimienta, vaina de vainilla.



Otras comidas

Se permiten todos los pescados, carnes, huevos, despojos, crustáceos, moluscos, atención a las salsas y acompañamientos.



Todas las leches y derivados de la leche: yogures, yogures, quesos, leches fermentadas.



Deben quedar simples sin azúcar. Arroz, pasta, sémola, maicena, tapioca, harina de trigo, maíz, trigo sarraceno, avena, copos de avena

