

Feliz en Navidad

Lista de Frutas Bajas en Fructosa (Lista FBF)



Fruta	Porción	Gramos de Fructosa
Lima	1 mediana	0
Limón	1 mediano	0.6
Grosellas	1 taza	0.7
Parchita	1 mediana	0.9
Ciruela	1 mediana	1.2
Durazno	1 mediano	1.3
Guayaba	2 medianas	2.2
Melón	1/8 de uno mediano	2.8
Frambuesas	1 taza	3.0

Fruta	Porción	Gramos de Fructosa
Kiwi	1 mediano	3.4
Moras	1 taza	3.5
Tamarindo chino	1 mediano	3.6
Fresas	1 taza	3.8
Cerezas	1 taza	4.0
Piña	1 rebanada	4.0
Toronja	1/2 mediano	4.3
Mandarina / Naranja	1 mediana	4.8
Nectarina	1 mediana	5.4
Melocotón	1 mediano	5.9



Trata siempre de mantener un consumo diario de fructosa menor a 15 gramos