



CONDICIONES DE EMPLEO DE LA MENCIÓN “SIN FUENTES DE FRUCTOSA” Y OTRAS MEDIDAS DE GESTIÓN DEL RIESGO

Aprobado en la Comisión Institucional del 12/06/2026

La fructosa es un azúcar que se encuentra de manera natural en frutas (manzana, pera, mango, uvas, sandía, plátano, etc.), en hortalizas (cebolla, alcachofa, pimiento, espárrago) y en la miel (40% aprox.).

Sin embargo, también existen múltiples precursores metabólicos de la fructosa que se utilizan por sus propiedades edulcorantes, tales como la sacarosa (azúcar de mesa), el sorbitol (E 420), otros polialcoholes como maltitol (E 965), lactitol (E 966), isomalt (o isomaltosa/isomaltitol -E953-), los jarabes de glucosa y fructosa o jarabes de fructosa y glucosa (según la proporción, y también llamados jarabes de maíz de alta fructosa), jarabe de agave, jarabe de arce y azúcar invertido, así como la tagatosa (epímero de la fructosa).

De acuerdo con lo anterior, se entiende por «fuentes de fructosa» al conjunto de alimentos o productos que aportan fructosa al organismo, ya sea como fructosa libre presente en ellos, de manera natural o añadida; como fructosa liberada tras la digestión de azúcares que la incluyen en su estructura (por ejemplo, sacarosa) o generada por biotransformación a partir de precursores (por ejemplo, sorbitol).

Existen dos patologías que impiden un adecuado metabolismo y absorción de la fructosa en el organismo y que requieren eliminar la fructosa y sus fuentes de la dieta de las personas afectadas.

Por un lado, la Intolerancia Hereditaria a la Fructosa (IHF), o déficit de aldolasa B, es una enfermedad grave hereditaria de carácter autosómico recesivo que se debe a una deficiencia en la enzima aldolasa B encargada de metabolizar la fructosa principalmente en el hígado (también en riñones e intestino delgado). La IHF cursa con síntomas agudos (náuseas, vómitos, dolor abdominal, hipoglucemia) y crónicos como resultado de la toxicidad metabólica (disfunción hepática, insuficiencia renal, retraso en el crecimiento e incluso muerte). La prevalencia de esta patología varía según la población, pero se estima en 1 de cada 20.000 a 60.000 nacimientos en Europa. El pilar fundamental del manejo de la IHF es la eliminación de la fructosa y sus fuentes en la dieta.

Por otro lado, la malabsorción (intolerancia intestinal) de fructosa se produce cuando existe un déficit en la mucosa intestinal de la proteína transportadora que permite su absorción en el intestino delgado, por lo que el exceso de azúcares no asimilados pasa al colon, donde las bacterias la descomponen formando ácidos, gas y agua, que son los que producen los síntomas (flatulencia, dolor/distensión abdominal, diarrea, etc.), similares a los que se dan en las personas con intolerancia a la lactosa. Es una patología cada vez más frecuente en nuestra sociedad, con una prevalencia

estimada de un 20% de la población, y que parece guardar una relación de carácter sinérgico y retroalimentado con el Sobrecrecimiento Bacteriano en el Intestino Delgado (SIBO, *Small Intestinal Bacterial Overgrowth*). Asimismo, un eje esencial del manejo de esta patología se basa en la eliminación de las fuentes de fructosa de la dieta.

Esta población vulnerable pone en riesgo su salud por un consumo inadvertido de fructosa y sus fuentes en los alimentos, especialmente los alimentos transformados o, por el contrario, por los posibles efectos en su estado nutricional derivados de una dieta limitada al descartar de forma precautoria ciertos alimentos por falta de información sobre la presencia o ausencia de fructosa, a pesar de que algunos pudieran ser aptos para estos colectivos.

Sin embargo, la fructosa y sus fuentes no se encuentran contemplados ni en el marco que regula la información sobre sustancias que causan alergias o intolerancias alimentarias (artículo 21 y anexo II del [Reglamento \(UE\) nº 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor](#)) ni en el marco que regula las menciones adicionales que deben figurar en ciertas categorías o tipos específicos de alimentos (artículo 10 y anexo III del Reglamento (UE) nº 1169/2011).

Por tanto, la base legal para realizar cualquier mención en relación con la ausencia de fructosa en el etiquetado de un alimento son los artículos 7 y 36 del Reglamento (UE) nº 1169/2011. Es decir, se trata de una información voluntaria que no debe inducir a error al consumidor.

Este aspecto se reflejó en la [Nota INTOLERANCIA HEREDITARIA A LA FRUCTOSA \(IHF\)](#) aprobada en la Comisión Institucional del 16 de diciembre de 2020. No obstante, se ha constatado la necesidad de contar con un soporte científico sólido que ofrezca mayor seguridad jurídica tanto a operadores como a autoridades competentes de control oficial en España.

En respuesta a esta necesidad, y ante la falta de progresos en el ámbito de la Unión Europea sobre este tema, el Comité Científico de la AESAN publica en 2026 el [“Informe sobre la Intolerancia Hereditaria a la Fructosa \(IHF\), o déficit de aldolasa B, y la malabsorción \(intolerancia intestinal\) de fructosa”](#).

Entre sus conclusiones, el informe del Comité Científico de la AESAN destaca que, dada la necesidad para estos dos colectivos de restringir la fructosa en la dieta, una medida de gestión como facilitar información en el etiquetado de los alimentos sobre fructosa y sus fuentes resulta esencial para que las personas afectadas por estas patologías puedan realizar elecciones informadas sobre los alimentos que compran y consumen, en particular los transformados.

El hecho de que no existan evidencias científicas suficientes respecto a los niveles de ingesta de fructosa que resultan seguros para las personas con IHF (unos autores indican 40 mg/kg p.c./día y otros un nivel más conservador de 10 mg/kg p.c./día) o con malabsorción de fructosa, hace que los límites de detección y cuantificación de las

técnicas analíticas puedan ser un valor de referencia para poder establecer las condiciones de empleo de una mención sobre ausencia de fructosa, y sus fuentes, en el etiquetado de los productos alimenticios, de un modo similar a las establecidas para la lactosa. En España se cuenta con laboratorios acreditados, conforme a la norma UNE-EN ISO/IEC 17025:2017, para el análisis de fructosa mediante diferentes técnicas (cromatográficas, enzimáticas u otras) que permiten cuantificar un 0,05 % de fructosa en alimentos, e incluso concentraciones inferiores en ciertas matrices.

Por tanto, sobre la base científica que ofrece el informe de 2026 del Comité Científico de la AESAN y la base legal establecida por los artículos 7 y 36 del Reglamento (UE) nº 1169/2011, de manera voluntaria en el etiquetado de un alimento puede figurar la mención “sin fuentes de fructosa” siempre que la suma total de todas las fuentes de fructosa presente en el alimento no supere el 0,05%, es decir, 500mg de fructosa/kg de alimento (producto final puesto a disposición de la persona consumidora).

Asimismo, a efectos del presente documento y con el objetivo de garantizar la suficiente seguridad jurídica a los operadores y autoridades competentes, es muy importante tener en cuenta que:

- dada la dificultad que tienen estos colectivos para identificar aquellos alimentos que pueden consumir con seguridad por no ser una fuente de fructosa,
- la gravedad de estas patologías que requieren de una dieta libre de fructosa,
- unido al hecho de que no existe a nivel comunitario ni nacional ninguna normativa que regule de manera específica la forma en que se tiene que dar esta información,

la presencia en el etiquetado de los alimentos de la mención “sin fuentes de fructosa” no debe entenderse por las autoridades de control oficial como un posible incumplimiento del artículo 7.1.c) del Reglamento 1169/2011, salvo en el caso de alimentos monoingrediente en los que resulta evidente que no son una fuente de fructosa, como es el caso del agua, la carne (fresca, refrigerada o congelada), el pescado (fresco, refrigerado o congelado no elaborado), los huevos frescos, la leche o el aceite.

Lo anterior también sería aplicable a la información facilitada en carteles o de forma oral en el caso de los alimentos no envasados y de los ofrecidos por las colectividades (tal como se define en el artículo 2.2.d del Reglamento (UE) nº 1169/2011). De no ser posible, se considera que en estos casos una alternativa factible sería informar si el menú o el plato de la carta se ha elaborado empleando alguna fuente de fructosa, por ejemplo, si se ha utilizado alguna fruta, miel, zumo, vino dulce o azúcar en la elaboración de una salsa o macerado.

A efectos de calcular la cantidad total de fructosa, es preciso que la suma se realice teniendo en cuenta la tabla de equivalencias de fructosa y sus fuentes que figura en el informe del Comité Científico (incluida en el anexo de este documento), y que se



haya realizado mediante técnicas analíticas validadas por laboratorios acreditados conforme a la norma UNE-EN ISO/IEC 17025:2017, sin perjuicio de que puedan apoyarse en el conocimiento de las propias recetas de los productos.

Asimismo, se considera que una medida eficaz y de gran alcance sería que la industria alimentaria pudiera llevar a cabo formulaciones y reformulaciones que permitan desarrollar líneas de productos “sin fuentes de fructosa” (de forma similar a los “sin lactosa”), atendiendo en este caso al empleo de edulcorantes que no constituyen una fuente de fructosa, como son: glucosa, dextrinomaltosa (maltodextrina o azúcar de maíz), polímeros de glucosa, edulcorantes artificiales (acesulfamo -E 950-, aspartamo -E 951-, ciclamato -E 952-, neotamo -E 961- y sacarina -E 954-), taumatina (E 957), neohesperidina DC (o neohesperidina dihidrochalcona -E 959-), los glucósidos de esteviol (E 960), el eritritol (E 968) y el xilitol (E 967).



ANEXO: TABLA DE CORRESPONDENCIAS FRUCTOSA Y SUS FUENTES

Tabla 1. Equivalencias de fructosa a partir de las distintas fuentes de fructosa de uso alimentario (cantidad máxima suponiendo una absorción y biotransformación completas)

Compuesto	Cantidad de fructosa (g) generada por cada gramo de compuesto
Sacarosa	0,53
Sorbitol (E 420)	0,99
Maltitol (E 965)	0,52
Isomalt (E 953)	0,25-0,52
Lactitol (E 966)	0,52
Jarabe de glucosa	<0,05 (si contiene menos de 5 % de fructosa) Si contiene >5 % de fructosa, debería denominarse «jarabe de glucosa y fructosa» o «jarabe de fructosa y glucosa»
Jarabe de glucosa y fructosa /Jarabe de fructosa y glucosa	0,42/0,55 Los ingredientes habitualmente utilizados en la industria alimentaria contienen 42 % o 55 % de fructosa libre. Si se utilizara un ingrediente con un contenido superior de fructosa, el valor sería mayor, no superando nunca 1 g
Jarabe de agave	0,33-0,87 (según la materia prima y las condiciones del proceso de obtención)
Jarabe de arce	0,31-0,40
Azúcar invertido	0,51-0,53

Fuente: Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre la Intolerancia Hereditaria a la Fructosa (IHF), o déficit de aldolasa B, y la malabsorción (intolerancia intestinal) de fructosa. AESAN-2026-001.

Tagatosa: la equivalencia con la fructosa es de 1:1 al ser un monosacárido epímero de la fructosa que sigue la misma ruta metabólica en el hígado al converger a través de la aldolasa B en los mismos intermediarios glucolíticos (DHAP y G3P).

Este documento, aprobado por la Comisión Institucional de la AESAN¹, refleja el criterio de las autoridades competentes en materia de seguridad alimentaria en España. Debe ser entendido en su integridad y nunca de modo parcial.

¹ La Comisión Institucional es el órgano colegiado de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición encargado de establecer mecanismos eficaces de coordinación y cooperación entre las Administraciones Públicas con competencias en materia de seguridad alimentaria y nutrición. Está integrada por representantes de los Ministerios de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, de Sanidad, de Agricultura, Pesca y Alimentación y de Ciencia, Innovación y Universidades, las Comunidades Autónomas, las ciudades de Ceuta y de Melilla y las entidades locales.