

¿Qué es la dieta baja en FODMAP?

FODMAP son las siglas de: **Fermentables**
Oligosacáridos
Disacáridos
Monosacáridos
Azúcares
Polialcoholes.

La dieta pobre en FODMAP excluye estos componentes ya que pueden pasar, sin ser absorbidos en el intestino delgado, directamente al colon donde incrementan el contenido de agua en la luz intestinal debido al incremento de la carga osmótica que producen. Además inducen la producción de gas debido a la fermentación.

Este tipo de tratamiento dietético consta de dos fases:

¿Cuáles son las fases de este tratamiento?

01

Una primera en la que se practica una restricción severa de FODMAP durante 4-8 semanas.

02

Seguida de una segunda fase en la que se van reintroduciendo los alimentos inicialmente retirados, de acuerdo con la tolerancia de cada persona, con el fin de ir comprobando la tolerancia individual.

Listado de alimentos aconsejados y desaconsejados en una dieta baja en FODMAP

ALIMENTOS

ACONSEJADOS







DESACONSEJADOS

<p>Leche y derivados</p> <p>Este grupo constituye la mejor fuente alimentaria de calcio, vitaminas A, B2 y D, además de proteínas de alta calidad, grasas e hidratos de carbono</p> <p>¿QUÉ FODMAP CONTIENE? DISACARIDOS: Lactosa</p>		<p>Bebida de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Almendra • Arroz • Avena • Avellana • Quínoa • Soja • Leche sin lactosa 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso de cabra • Curado • Brie • Camembert • Cheddar • Feta • Tofu • Yogur sin lactosa 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche (vaca, oveja y cabra) • Helado • Quesos blandos (p.ej. ricota y requesón y queso de untar) • Yogurt • Postres lácteos (flan, cuajada, natilla) • Mantequilla • Kefir
<p>Proteínas</p> <p>Carnes: ricas en proteínas, hierro y vitamina grupos D y B (en especial B12)</p> <p>Pescados: ricos en proteínas, grasas (azules), de alto valor biológico (omega-3), vitaminas grupo B, A, D y minerales</p> <p>Huevos: ricos en proteínas de alto valor biológico, grasas, vitaminas y minerales</p> <p>NO CONTIENEN FODMAP</p>		<p>Si bien este grupo de alimentos no contiene FODMAP, se recomienda revisar el etiquetado sobre todo en la charcutería, embutidos y procesados</p>		

ALIMENTOS

ACONSEJADOS

DESACONSEJADOS

<p>Frutas y Verduras</p> <p>Alimentos ricos en agua, fibra, vitaminas y minerales</p> <p>¿QUÉ FODMAP CONTIENE? MONOSACARIDO: fructosa OLIGOSACARIDOS: galactanos ALCOHOLES POLIOLES: sorbitol</p>	<p> Frutas</p> <p> Verduras</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arándano azul y rojo • Fresa/fresón • Frambuesa • Frutas de la pasión • Kiwi • Mandarina • Melón • Maracuyá • Naranja • Papaya • Plátano 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomelo • Piña • Uvas • Consumo moderado: aguacate, cereza, coco, mora • Almendras y nueces en pequeñas cantidades (no más de 30g) • Chía • Sésamo. 	<p>Frutas frescas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceituna • Albaricoque • Aguacate • Brevas • Caquis • Chirimoya • Ciruela • Guindas • Grosellas • Mango • Manzana • Melocotón • Melón • Nectarina • Pera • Sandía 	<p>Frutos secos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anacardos • Avellanas • Cacahuets • Castaña • Piñones • Semillas de girasol • Pistacho <p>Frutos desecados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciruelas desecadas • Dátiles • Orejones • Uvas pasas
<p>Farináceos (pan, pasta, arroz, patatas, legumbres)</p> <p>Este grupo de alimentos es buena fuente de hidratos de carbono, hierro, vitamina B1 y fibra</p> <p>¿QUÉ FODMAP CONTIENE? OLIGOSACARIDOS: fructanos</p>	<p> Legumbres</p> <p> Cereales Panes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soja • Tubérculos: • Boniato 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Yuca <p>Cereales de desayuno de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz inflado • Maíz inflado • Trigo sarraceno • Tapioca o sorgo 	<ul style="list-style-type: none"> • Alubias • Garbanzos • Lentejas 	<ul style="list-style-type: none"> • Barritas de cereales • Bollería • Cebada • Centeno • Cous-cous • Cereales integrales • Galletas • Galletas integrales • Germen de trigo
<p>Aceites vegetales</p> <p>Fuente importante de energía. Proporcionan ácidos grasos esenciales y vit E</p>	<p></p>	<p>Si bien los aceites no contienen FODMAP y se pueden consumir sin inconveniente, se recomienda utilizar preferentemente aceite de oliva virgen extra</p>			
<p>Endulzantes y edulcorantes</p> <p>ALCOHOLES POLIOLES: ertitol, isomaltosa, maltitol, manitol, sorbitol, xilitol</p> <p>¿QUÉ FODMAP CONTIENE? MONOSACARIDO: sacarosa</p>	<p></p>	<p>• Edulcorantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aspartamo (E951) • Ciclamato (E952) • Glucósidos de esteviol (E960) • Sacarina (E954) • Sucralosa (E955) 	<p>Consumo moderado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Azúcar blanco • Moreno • Glucosa • Sirope de arce 	<ul style="list-style-type: none"> • Fructosa • Jarabe de agave • Miel • Sirope de maíz • Alto en fructosa • Edulcorantes que terminan en "ol": 	<ul style="list-style-type: none"> • Eritritol (E958) • Isomaltosa (E953) • Maltitol (E965) • Manitol (E421) • Sorbitol (E420) • Xilitol (E967)

*Los aliáceos (con olor y sabor a ajo) son el grupo de los alimentos que más se relacionan con la sintomatología digestiva por lo que se recomienda evitarlo de forma estricta.

** En esta tabla no se detalla el grupos de las carnes ni de las grasas porque no contienen FODMAP, por lo que se pueden consumir sin temor.

Tener en cuenta que muchos de los alimentos procesados contienen cebolla (Sal de hierbas, hortalizas en polvo, hortalizas deshidratadas, caldos, salsas de carne, sopas, adobos y otras salsas), aunque no lo declare en la etiqueta

Se recomienda como alternativa para sazonar las comidas utilizar: cebollinos, parte blanca de la cebolleta, jengibre fresco o seco, cilantro, menta, perejil, mejorana, tomillo, orégano, romero.