



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO



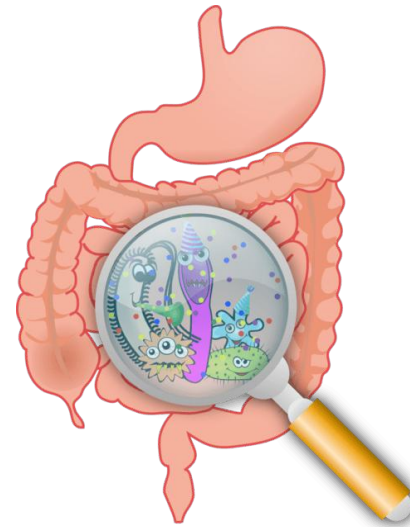
CONCEPTO Y CARACTERÍSTICAS

Dieta baja en **FODMAP**

Como la palabra lo indica: **FODMAP** son las siglas de **F**ermentables, **O**ligosacáridos, **D**isacáridos, **M**onosacáridos y **A**zúcares **P**olialcoholes.

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.

FERMENTABLES










¿CUÁLES SON LAS FASES DE ESTE TRATAMIENTO?



Este tipo de tratamiento dietético consta de dos fases: una primera en la que se practica una restricción severa de FOFMAP durante 4-8 semanas, 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

En la siguiente tabla se recogen, para cada grupo de alimentos, aquellos con elevado contenido en **FODMAP** que se deben **ELIMINAR** de la dieta y los que se aconseja incluir.

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</p>	<p>Leche</p> 	<p>Bebida de almendra, de arroz, de avena o de avellana, quínoa, soja; leche sin lactosa, queso de cabra curado, Brie, Camembert, Cheddar, Feta, Tofu, yogur sin lactosa</p>	<p>Leche (vaca, oveja y cabra), helado, quesos blandos (p.ej. ricota y requesón y queso de untar), yogurt, postres lácteos (flan, cuajada, natilla),</p>
	<p>Quesos</p> 		

<p>calidad, grasas e hidratos de carbono</p> <p>¿QUÉ FODMAP CONTIENE?</p> <p>DISACARIDOS: Lactosa</p>	<p>Lácteos</p> 		<p>mantequilla, kefir</p>
<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>Carnes magras</p>  <p>Pescados</p>  <p>Huevos</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>	
<p>Frutas y Verduras</p> <p>Alimentos ricos en agua, fibra, vitaminas y minerales</p> <p>¿QUÉ FODMAP CONTIENE?</p> <p>MONOSACARIDO: fructosa</p> <p>OLIGOSACARIDOS: galactanos</p>	<p>Frutas</p> 	<p>Arándano azul y rojo, fresa/fresón y frambuesa, frutas de la pasión, kiwi, mandarina, melón, maracuyá, naranja, papaya, plátano, pomelo, piña, uvas</p> <p>Consumo moderado: aguacate, cereza, coco, mora</p> <p>Almendras y nueces en pequeñas</p>	<p><u>Frutas frescas:</u> Aceituna, albaricoque, aguacate, brevas, caquis, chirimoya, ciruela, guindas, grosellas, mango, manzana, melocotón, melón, nectarina, pera, Sandía</p> <p><u>Frutos secos:</u> Anacardos, avellanas, cacahuets, castaña,</p>

<p>ALCOHOLES POLIOLES: sorbitol</p>		<p>cantidades (no mas de 30g), chía, sésamo,</p>	<p>piñones, semillas de girasol, pistacho <u>Frutos desecados:</u> ciruelas desecadas, dátiles, orejones, uvas pasas</p>
	<p>Verduras</p> 	<p>Acelga , apio, berza, brotes de bambú, brotes de soja, brócoli (<100g), calabaza, calabacín, cebollino, col rizada, chirivía, endivias, espinaca, judías verdes, lechuga iceberg, maíz dulce, nabo, palmitos, pepino, pimiento rojo, rábano, rúcula, tomate, zanahoria</p>	<p>Ajo, alcachofas, algas rojas, berenjena, brócoli, cebolla, chalotas, col, coles de bruselas, champiñones, coliflor, escarola, espárragos, guisantes, hinojo, lechuga, pimiento verde, puerros, remolacha, setas</p>
<p>Farináceos (pan, pasta, arroz, patatas, legumbres)</p>	<p>Legumbres</p> 	<p>Soja Tubérculos: Boniato, patata y yuca Arroz, maíz, mijo, quínoa, trigo sarraceno, cereales de desayuno de arroz inflado, de maíz inflado, harina de</p>	<p>Alubias, garbanzos, lentejas Barritas de cereales, bollería, cebada, centeno, cous-cous, cereales integrales, galletas,</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>Cereales</p> 	<p>arroz, pasta hecha con harina de arroz, tapioca o sorgo</p>	<p>galletas integrales, germen de trigo, harina de trigo, muesli, pan integral de trigo o centeno, pasta de trigo, salvado de trigo ó centeno</p>
<p>Panes</p> 			
<p>Aceites vegetales</p> <p>Fuente importante de energía. Proporcionan ácidos grasos esenciales y vit E</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>Edulcorantes</p> <p>¿QUÉ FODMAP CONTIENE?</p> <p>MONOSACARIDO: sacarosa</p> <p>ALCOHOLES POLIOLES: ertitol, isomaltosa, maltitol, manitol, sorbitol, xilitol</p>		<p>Edulcorantes: aspartamo (E951), ciclamato (E952), glucósidos de esteviol (E960), sacarina (E954), sucralosa (E955).</p> <p>Consumo moderado: Azúcar blanco, moreno, glucosa, sirope de arce</p>	<p>Fructosa, jarabe de agave, miel, sirope de maíz alto en fructosa</p> <p>Edulcorantes que terminan en “ol”: Eritritol (E958), isomaltosa (E953), maltitol (E965), manitol (E421), sorbitol (E420), xilitol (E967)</p>
---	--	--	---

*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. 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

** En esta tabla no se detalla el grupo 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.

RECOMENDACIONES

Dado que se trata de una dieta restrictiva que puede conllevar la ingesta inadecuada de algunos componentes dietéticos como el calcio y la fibra, se recomienda que se realice bajo la supervisión de un nutricionista experimentado y especializado en gastroenterología y que se monitoricen los niveles de calcio, hierro, zinc, ácido fólico y vitamina D durante la realización de la misma, especialmente en aquellos pacientes que, por distintos motivos, no tomen alimentos alternativos.

Tras la fase de exclusión, después de identificar el nivel de tolerancia del paciente a los distintos **FODMAP**, se recomienda reintroducir aquellos alimentos que contienen un solo **FODMAP** para probar la tolerancia a estos; como por ejemplo leche (lactosa), legumbres (galactanos), trigo (galactanos), champiñones (manitol), cada uno durante varios días antes de introducir el siguiente para detectar cual es tolerado y evitar de esta forma restricciones innecesarias.

Por tanto, una vez identificado el nivel de tolerancia de cada paciente a los distintos **FODMAP**, se adaptará su contenido en la dieta para realizar las mínimas restricciones dietéticas posibles y minimizar los posibles efectos deletéreos sobre la microbiota, el metabolismo de los colonocitos y el estado nutricional del paciente a largo plazo.

AUTORÍA:

Dra. Jimena Abiles

Hospital Quirónsalud Marbella

Dr. Robin Ribera Irigoin

Hospital Quirónsalud Marbella