












GUÍA DEL PACIENTE SOBRE ALIMENTOS BAJOS EN FODMAP

¿QUÉ SON LOS FODMAP?

Los **FODMAP** son un grupo hidratos de carbono de cadena corta que se encuentran en ciertos alimentos y que en algunas personas pueden desencadenar y desencadenar síntomas digestivos como distensión abdominal, gases, dolor de estómago, calambres, alteración de los hábitos intestinales (diarrea, estreñimiento o ambos).

¿QUÉ ALIMENTOS PUEDES CONSUMIR EN UNA DIETA BAJA EN FODMAP?

ALIMENTOS RICOS EN FODMAP vs. ALIMENTOS BAJOS EN FODMAP

CATEGORÍA DEL ALIMENTO	ALIMENTOS RICOS EN FODMAP	ALIMENTOS BAJOS EN FODMAP
VERDURAS	 <p>Alcachofa, espárrago, coliflor, ajo, guisantes verdes, puerro, champiñones, cebolla, guisantes tirabeques, cebolla y sales de ajo</p>	 <p>Edamame, berenjena, judías verdes, bok choy, pimiento, zanahoria, cebollino, pepino, col rizada, lechuga, patata, espinacas, tomate, calabacín</p>
FRUTAS	 <p>Manzanas, plátanos, zumo de manzana, cerezas, frutos secos, mango, nectarinas, melocotones, peras, ciruelas, sandía</p>	 <p>Arándanos, melón cantalupo, uvas, melón dulce, kiwi Zespri*, naranjas, piña, frambuesas, fresas</p> <p><small>* El kiwi Zespri está certificado como alimento bajo en FODMAP por la Monash University.</small></p> 
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	 <p>Suero lácteo, leche de vaca, nata, natillas, leche evaporada, helado, leche de soja, yogur</p>	 <p>Leche de almendras, queso brie, queso cheddar, queso feta, leche sin lactosa, queso parmesano</p>
PROTEÍNAS	 <p>Alubias cocidas, alubias negras, alubias de mantequilla, alubias blancas, alubias rojas</p>	 <p>Carne de vacuno, atún enlatado, pollo, huevos, pescado, cerdo, tofu (duro), pequeñas raciones de garbanzos y lentejas enlatados y escurridos</p>
SEMILLAS Y FRUTOS SECOS	 <p>Anacardos y pistachos</p>	 <p>Semillas de chía, nueces de macadamia, cacahuetes, pacanas, semillas de calabaza, semillas de sésamo, semillas de girasol, nueces</p>
PAN Y CEREALES	 <p>Productos que contengan trigo, centeno y cebada</p>	 <p>Arroz integral, tortillas de maíz, avena, polenta, quinoa, pan de masa madre, arroz blanco</p>
BEBIDAS CALIENTES	 <p>Té de manzanilla, té de hinojo, té oolong</p>	 <p>Café, té verde, té negro, té de menta</p>
AZÚCARES Y EDULCORANTES	 <p>Jarabe de maíz rico en fructosa y miel</p>	 <p>Chocolate negro, sirope de arce, azúcar común</p>

¿CÓMO LLEVAR UNA DIETA BAJA EN FODMAP?

PASO 1: RESTRICCIÓN [6-8 SEMANAS]

Cambia los alimentos ricos en FODMAP por alternativas bajas en FODMAP.

El objetivo es tratar de controlar los síntomas.

PASO 2: DIETA DE REINTRODUCCIÓN

Los alimentos ricos en FODMAP se utilizan para averiguar qué FODMAP se toleran y cuáles no.

El objetivo es identificar la sensibilidad a los FODMAP.

PASO 3: DIETA FODMAP PERSONALIZADA

Los FODMAP que se toleran bien se incluyen, mientras que los que se toleran mal se restringen.

El objetivo es lograr una «dieta FODMAP personalizada» mínimamente restrictiva a largo plazo.

Un nutricionista especializado en FODMAP posee la formación y la experiencia en este tipo de dietas para ayudarte a alcanzar tu objetivo.

CONSEJOS PARA SEGUIR UNA BUENA DIETA FODMAP



RECURRIR A UN NUTRICIONISTA

La dieta FODMAP no es una dieta fácil, por lo que se recomienda realizarla con la orientación de un nutricionista y asegurarse de ingerir todos los nutrientes que necesitas.



CREAR UN MENÚ BAJO EN FODMAP

Diseñar un menú diario, buscar recetas que te gusten o incluso utilizar una aplicación como la de la Monash University es una buena opción para decidir qué comer a diario o semanalmente.



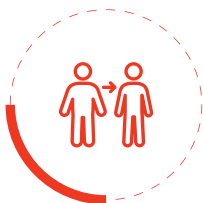
LLEVAR UN DIARIO

Es conveniente que anotes lo que comes y observes cuándo experimentas los síntomas; esto os resultará útil a ti y a tu profesional sanitario durante la supervisión de la dieta.



DIETA TEMPORAL

Tras la fase de reintroducción sabrás a qué FODMAP eres sensible y cuáles toleras.



COMER CON AMIGOS Y LA FAMILIA

Infórmales sobre tu dieta baja en FODMAP y comunícales qué alimentos puedes comer y cuáles no.