

FODMAPs

¿Qué son los FODMAPs?

El acrónimo FODMAPs, corresponde a la expresión en inglés: “Fermentable Oligisaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols” (Oligosacridos, Disacaridos, Monosacaridos y Polialcoholes Fermentables)

Los FODMAPs incluyen:

- Fructosa
- Lactosa
- Fructooligosacaridos (FOS)
- Galactooligosacaridos (GOS)
- Polialcoholes.

Efectos de una dieta baja en FODMAPs

Al disminuir el consumo de FODMAPs, se contribuye a aliviar los síntomas como la hinchazón, distensión abdominal, gases, dolor abdominal, náuseas, y otros síntomas gastrointestinales.

También es recomendado limitar la ingesta de potenciales desencadenantes de los síntomas, como, por ejemplo: alcohol, cafeína, alimentos picantes, alimentos ricos en grasa.

Ejemplo de menú bajo en FODMAPs

	Día 1	Día 2
Desayuno	Leche sin lactosa, con un bocadillo (con harina permitida) de queso camembert	Bowl de avena hidratada, con frutas permitidas y crema de cacahuete
Comida	Wok de verduras con tofu Postre: sorbete de limón	Carne al horno con espinacas salteadas Postre: uvas
Merienda	Macedonia de frutas permitidas	Batido con leche sin lactosa de plátano y fresas
Cena	Lasaña de berenjena con tomate y queso Postre: queso cottage con mermelada de frambuesas	Calabacín relleno con quinoa y pimientos Postre: macedonia de frutas permitidas

Contenido de FODMAPs por grupo de alimentos en SII

Grupo de alimento	Alimento con elevado contenido en FODMAPs*	Alimentos con bajo contenido en FODMAPs
Lácteos	Nata, helados de nata, leche, quesos blandos, yogur	Leche deslactosada, queso camembert, cheddar, cottage, duros, mozzarella, de cabra.
Frutas	Cereza, ciruela, ciruelas pasas, albaricoque, dátil, melocotón, nectarina, frutas en lata, granada, higo, zumo de frutas, mango, manzana, pera, sandia, uvas pasas, orejón.	Arándanos, piña, banana, banana desecada, frambuesa, fresas, kiwi, mandarina, maracuyá, melón, moras, naranja, papaya, pomelo, uva.
Frutos secos y semillas	pistachos, almendras, castañas de caju.	Semillas de girasol, chía, calabaza, sésamo, nuez pecan, cacahuete, macadamia, avellanas.
Vegetales	Ajo, alcachofa, apio, guisantes, boniato, brócoli, calabaza, cebolla, mazorca de maíz, coliflor, espárragos, yuca, puerro, remolacha, col verde, setas	Acelga, alfalfa, berenjenas, brotes de soja, judías verdes, espinacas, hinojo, verdeo, lechuga, limón, lima, pimiento, nabo, patatas, pepino, rábano, col china, col lombarda, col de Bruselas, tomate, zanahoria, calabacín.
Cereales	Trigo, centeno, cebada, amaranto (y sus derivados)	Libres de gluten y derivados: almidón de maíz, avena, arroz, maíz, mijo, sorgo, quinoa.
Legumbres	Garbanzos, lentejas, porotos rojos, soja	Tofu
Dulces	Edulcorantes que terminen en "-ol" (E968, E953, E966, E965, E421, E420, E967), JMAF (jarabe de maíz de alta fructosa), miel.	Azúcar, edulcorantes que no terminen en "-ol" (E950, E052, E951, E960, E959, E961, E954, E962, E055, E957), glucosa.
Bebidas	Bebidas de soja, zumos industrializados, ron, vino blanco	Bebidas de arroz, de avellanas, de avena, zumo de arándanos, cerveza, vino tinto, vodka, whisky.
Grasas y aceites		Aceite de canola, oliva, girasol, maíz, mantequilla, margarina.