

Contenido de FODMAPs de los alimentos

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.