

DIETA BAJA EN FODMAPs o “DIETA FODMAPS”

El término “FODMAP” es un acrónimo compuesto por “ Oligosacáridos, Disacáridos, Monosacáridos, y Poliols Fermentables” . Estos hidratos de carbono de cadena corta se absorben con dificultad en el intestino y son susceptibles de ser fermentados por la flora intestinal, provocando la liberación de grandes cantidades de agua y gas, alterando el movimiento del intestino y produciendo distensión abdominal, hinchazón, flatulencias e incluso diarrea en personas sensibles o con síndrome de intestino irritable.

El tratamiento dietético con la dieta baja en FODMAPs está encaminado a evitar la ingesta de aquellos alimentos que contienen este tipo de hidratos de carbono fermentables a fin de minimizar y controlar los síntomas.

Se divide en 3 fases, siendo siempre supervisadas por un nutricionista:

1. Fase 1. Eliminación estricta de aquellos alimentos que contengan fodmap durante 2-6 semanas.
2. Fase 2. Reintroducción gradual y progresiva de los alimentos retirados con anterioridad valorando la aparición de síntomas digestivos y posibles carencias de la dieta.
3. Fase 3. Personalización de la alimentación. Encontrar los alimentos y cantidades bien toleradas dentro de cada grupo excluido y reintroducirlas en la dieta habitual ya que no todos los fodmap afectan de la misma manera.

Objetivos

- Reducir la ingesta de FODMAPs hasta un nivel que no provoque síntomas.
- Conseguir o mantener un estado nutricional adecuado mediante el consumo de una dieta equilibrada y variada excluyendo los alimentos desaconsejados.
- Mejorar los síntomas y con ello la calidad de vida.

Recomendaciones dietéticas

- La técnica de cocinado debe ser a la plancha, al vapor o al horno. Evitar los fritos, rebozados o métodos de cocinado irritantes. No abusar de verduras crudas.
 - Realizar pequeñas comidas varias veces al día
 - Se pueden utilizar especias sin límite, excepto picantes e irritantes como la cayena.
 - Beber mínimo 2-2.5 litros de agua al día en forma tanto de agua como de infusiones
 - digestivas.
 - Evitar el café y el té, debido a su poder irritante, hasta que los síntomas hayan remitido. Evitar las bebidas alcohólicas.
 - Realizar a diario ejercicio físico durante una hora.
 - Reducir, en la manera de lo posible, el estrés con técnicas de gestión de estrés.
-
- Importante: comprobar los ingredientes de los productos envasados ya que suelen llevar aditivos para mejorar la conservación, como son el gluten la fructosa y los polioles.

DIETA BAJA EN FODMAPs o “DIETA FODMAPS”

FASE 1. Exclusión de alimentos con alto contenido en FODMAP

*Durante esta fase consumir alimentos SOLO de la columna de alimentos tolerados. Evitar tanto los de la columna “limitar” como los “evitar”. *Evitar el consumo de zumos de frutas. Evitar consumir más de 1 pieza de fruta en la misma comida y no consumir más de 3 piezas al día aunque sean de las permitidas

Frutas		
Alimentos tolerados	Limitar (consumo moderado)	Evitar
<ul style="list-style-type: none">• Arándanos, deshidratados sin azúcar añadido.• Banana, plátano maduro/seco• Frambuesas• Fresas• Fruta de la pasión• Granada• Higo chumbo• Kiwi• Lima• Limón• Mandarina• Melón cantalupo, galla o piel de sapo• Naranja• Piña• Ruibarbo• Tamarindo	<ul style="list-style-type: none">• Aguacate• Cerezas• Coco• Mandarina clementina• Moras• Pomelo• Papaya• Uvas	<ul style="list-style-type: none">• Albaricoque• Caqui• Cerezas• Chirimoya• Ciruelas secas y frescas• Coco (> ½ taza)• Dátiles• Fruta en conserva• Grosellas• Higos frescos/secos• Mango• Manzana• Melocotón• Nectarinas• Orejones• Peras• Persimon• Piña deshidratada• Sandía• Uvas pasas

Verduras, hortalizas y legumbres		
Alimentos tolerados	Limitar (consumo moderado)	Evitar
<ul style="list-style-type: none">• Acelgas• Algas nori• Achicoria	<ul style="list-style-type: none">• Apio• Boniato• Brócoli	<ul style="list-style-type: none">• Ajo• Alcachofas• Apio (> 5cm)

DIETA BAJA EN FODMAPs o “DIETA FODMAPS”

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición

www.seen.es | <https://twitter.com/TuendocrinoSEEN>

<ul style="list-style-type: none"> • Alcachofas, corazones en conserva • Berenjenas • Brotes de soja /bambu • Calabací • Cardo • Cebolletas • Endivia • Espinacas • Hinojo • Tallo verde del puerro • Lechuga • Olivas • Patatas • Pepino • Pimiento verde y rojo • Rabanos • Tomate en conserva • Tempeh • Tomate natura • Zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Calabaza • Col, coles de Bruselas • Espárrago • Judías/alubias/frijoles en conserva • Garbanzos cocidos • Lentejas • Puerro blanco • Remolacha • Tomate cherry 	<ul style="list-style-type: none"> • Boniato (> ¾ de taza) • Calabaza (>1/4 de taza) • Cebollas y cebolletas • Chalotas • Berza/repollo • Coles si más de 1 taza • Guisantes, tirabeques • Garbanzos si > ½ taza • Habas • Judías de soja • Kale • Mandioca • Setas • yuca
---	--	---

Cereales, semillas y frutos secos		
Alimentos tolerados	Limitar (consumo moderado)	Evitar
<ul style="list-style-type: none"> • Amaranto • Arroz blanco/integral • Avena • Cacahuetes • Cereales de arroz/avena • Harina de patata 	<ul style="list-style-type: none"> • Almendras • Avellanas • Cacahuetes • Chía • Copos de maíz • Maíz dulce • Nueces, nueces de Brasil/ 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos elaborados con trigo o con cebada <ul style="list-style-type: none"> ○ Bollería ○ Cereales ○ Cuscús ○ Fideos ○ Galletas ○ Migas

DIETA BAJA EN FODMAPs o “DIETA FODMAPS”

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición

www.seen.es | <https://twitter.com/TuendocrinoSEEN>

<ul style="list-style-type: none"> • Harina sin gluten • Mijo • Pasta de trigo sarraceno • Pasta sin gluten • Polenta • Quinoa • Salvado de arroz • Tortitas de maíz, trigo sarraceno 	<ul style="list-style-type: none"> • macadamia • Pan de espelta • Piñones • Semillas de calabaza, lino, girasol, sésamo 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ñoquis ○ Pan de cebada/centeno/ trigo ○ Pasteles ○ Salvado ○ Sémola • Anacardos • Maíz dulce • Pistachos
---	---	---

Harinas		
Alimentos tolerados	Limitar (consumo moderado)	Evitar
<ul style="list-style-type: none"> • Harina de patata, sin gluten o avena sin gluten 	<ul style="list-style-type: none"> • Harinas de <ul style="list-style-type: none"> ○ Almendras ○ Arroz ○ Espelta orgánica ○ Trigo sarraceno ○ Maíz ○ Mijo ○ Quinoa ○ Sorgo • Almidones de maíz, patata y tapioca 	<ul style="list-style-type: none"> • Harina de avena, de cebada, de centeno, kamut y trigo

Carne, pescados y huevos		
Alimentos tolerados	Limitar (consumo moderado)	Evitar
<ul style="list-style-type: none"> • Carne de cerdo • Carne de vaca • Cordero • Pollo, pavo, conejo, pato • Huevos 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado cocido • Pescado azul • Salmón • Sardinias en conserva • Marisco (moderado) 	<ul style="list-style-type: none"> • Charcutería • Chorizo y otros embutidos • Salchichas • Carne procesada en general
Lácteos y sustitutos de origen vegetal		

DIETA BAJA EN FODMAPs o “DIETA FODMAPS”

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición

www.seen.es | <https://twitter.com/TuendocrinoSEEN>

Alimentos tolerados	Limitar (consumo moderado)	Evitar
<ul style="list-style-type: none"> Leche de almendras Leche de coco Leche de proteína de soja Bebida de arroz <p>Notas</p> <p>Revise en la composición nutricional la presencia de azúcares añadidos, ya que eso puede modificar la tolerancia.</p> <p>Si consume exclusivamente bebidas vegetales, asegúrese de que el producto está enriquecido en calcio</p>	<ul style="list-style-type: none"> Leche de soja Leche de avena Yogur sin lactosa Queso curado 	<ul style="list-style-type: none"> Evitar leche de soja elaborada a partir de las habas de soja por su mayor contenido en galactosacáridos Leche Helados Natillas y postres lácteos Leche condensada, evaporada o en polo Yogur Quesos blandos no madurados.

Dulces, edulcorantes y productos para untar		
Alimentos tolerados	Limitar (consumo moderado)	Evitar
<ul style="list-style-type: none"> Chocolate negro (>75%) 	<ul style="list-style-type: none"> Azúcar blanco/moreno Azúcar de palma Panela Jarabe de arce Stevia Azúcar de coco 	<ul style="list-style-type: none"> Agave Caramelos sin azúcar Chocolate con leche o blanco Dulce de membrillo Fructosa Jarabe de maíz alto en fructosa Melaza Mermelada Miel Edulcorantes:

DIETA BAJA EN FODMAPs o “DIETA FODMAPS”

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición

www.seen.es | <https://twitter.com/TuendocrinoSEEN>

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Isomalt ○ Inulina ○ Maltitol ○ Manitol ○ Sorbitol ○ xilitol
--	--	--

Hierbas aromáticas, especias, salsas y condimentos		
Alimentos tolerados	Limitar (consumo moderado)	Evitar
<ul style="list-style-type: none"> • Albahaca • Anis estrellado • Azafran • Canela en polvo • cardamomo • Cebollino • Chile • Clavo • Cilantro • Comino • Cúrcuma • Curry • Jengibre • Mejorana • Menta • Mostaza • Pimentón • Pimienta • Perejil • Romero • Sal • Semillas de cilantro/hinojo • Tomillo 	<ul style="list-style-type: none"> • Vinagre • Salsa de soja 	<ul style="list-style-type: none"> • Cubitos de caldo concentrado • Hummus • Kétchup • Pesto • Salsas que contengan cebollas, leche o derivados • Tahini • Tomate concetrado

DIETA BAJA EN FODMAPs o “DIETA FODMAPS”

Menú ejemplo	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café/infusión + 2 Yogures sin lactosa con 2-3 cucharadas de avena + Fruta permitida	Café con leche de almendras enriquecida/infusión + Tostada de pan permitido con aceite y tomate natural	Café con leche de almendras enriquecida /infusión + Huevos revueltos + Fruta permitida	Café/infusión + 2 Yogures sin lactosa con 2-3 cucharadas de avena + Fruta permitida	Café con leche de almendras enriquecida/infusión + Tostada de pan permitido con aceite y tomate natural	Café con leche de almendras enriquecida /infusión + Huevos revueltos + Fruta permitida	Café/infusión + 2 Yogures sin lactosa con 2-3 cucharadas de avena + Fruta permitida
MEDIA MAÑANA	Fruta permitida + Yogur sin lactosa	Fruta permitida + Yogur sin lactosa	Fruta permitida + Yogur sin lactosa	Fruta permitida + Yogur sin lactosa	Fruta permitida + Yogur sin lactosa	Fruta permitida + Yogur sin lactosa	Fruta permitida + Yogur sin lactosa
COMIDA	Bol de quínoa con Espinacas, queso sin lactosa tomate y trozos pollo Pan permitido	Merluza al papillote con verduritas "permitidas" y patata al horno Pan permitido	Pollo guisado con zanahoria y pimientos Pan permitido	Acelgas con patata + Salmón a la plancha Pan permitido	Arroz con salsa de tomate casera + Filete de ternera	Caldo de huesos + verduras aconsejadas+ carne/pollo+ jamón+ huevo Pan permitido	Pasta de trigo sarraceno con gambas, almejas, sepia, y mejillones
MERIENDA	Fruta permitida + Yogur sin lactosa	Fruta permitida + Yogur sin lactosa	Fruta permitida + Yogur sin lactosa	Fruta permitida +Yogur sin lactosa	Fruta permitida +Yogur sin lactosa	Fruta permitida + Yogur sin lactosa	Fruta permitida +Yogur sin lactosa
CENA	Tortilla francesa de 2 huevos + atún y tomates laminados Pan permitido	Lacón a la gallega Pan permitido	Berenjena rellena de carne picada + Ensalada de hojas verdes, pepino, tomate y caballa Pan permitido	Caldo de huesos + Tortilla de calabacín y patata Pan permitido	Filetes de pavo + berenjena y calabacín a la plancha Pan permitido	Crema de calabacín + Mejillones al vapor con limón Pan permitido	Sardinillas + 1 cogollo de lechuga/endivias y pimientos del piquillo Pan permitido

DIETA BAJA EN FODMAPs o “DIETA FODMAPS”

FASE 2. Reintroducción lenta y progresiva y valoración de los síntomas digestivos.

*Es necesario llevar un diario dietético y de síntomas.

FODMAP	ALIMENTO RECOMENDADO	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DESCANSO
FRUCTOSA	Miel Mango	1 cda ½ mango	Cantidad intermedia	2 cds 1 mango	4 días seguidos
LACTOSA	Leche Yogur	½ vaso 1 yogur	Cantidad intermedia	1 y ½ vaso 2 yogures	4 días seguidos
GOS	Lentejas Garbanzos	½ taza ½ taza	Cantidad intermedia	Plato hondo Plato hondo	4 días seguidos
SORBITOL	Aguacate Moras	½ aguacate 5 unidades	Cantidad intermedia	1 aguacate 10 unidades	4 días seguidos
MANITOL	Champiñones Coliflor	½ taza ½ taza	Cantidad intermedia	1 taza 1 taza	4 días seguidos
FRUCTOSA + SORBITOL	Manzana Pera	½ manzana ½ pera	Cantidad intermedia	1 pieza 1 pieza	4 días seguidos
FOS (trigo) *Probar los dos alimentos	Pan de trigo integral Pasta integral	1 rebanada 1 taza	Cantidad intermedia	3 rebanadas Plato raso	4 días seguidos
FOS (cebolla/ajo) *Probar los dos alimentos	Cebolla Ajo	½ taza ½ diente	Cantidad intermedia	½ cebolla 1 diente	4 días seguidos

*Los FOS y GOS pueden desencadenar síntomas en personas sensibles, en ese caso se contemplará la opción de reintroducirlos en 3 días alternos.

RECOMENDACIONES FASE 2:

- Reintroducción lenta, progresiva y gradual, en orden, por grupos individuales en horarios de mañana dentro de la alimentación normal. Introduzca un único alimento “problema” en cantidades pequeñas, probando así la tolerancia a ese alimento. Progresivamente aumentar la cantidad durante 3 días, como se indica con anterioridad en la tabla.
- Completar un diario de síntomas. Alimento- cantidad- síntoma.
- En caso de aparecer síntomas más severos, durante la prueba de tolerancia, no continúe aumentando la cantidad. Espere de 3 a 7 días para probar un nuevo alimento.
- Espere 3 días de descanso antes de comenzar a probar un nuevo grupo de alimento.

DIETA BAJA EN FODMAPs o “DIETA FODMAPS”

- Aunque en esta fase descubra que tolera adecuadamente un determinado alimento de alto contenido FODMAP. Debe seguir restringiéndolo hasta la etapa 3.

FASE 3. Personalización

GRUPO	ALIMENTOS
FRUCTOSA	Manzana, albaricoque, mango, uva, melocotón, pera, sandía, cerezas, mora, higos, granada, caqui, fruta enlatada, zumos de frutas, endulzantes con fructosa, sirope de agave, jarabe de maíz, mermelada sin azúcar, miel, azúcar de coco, frutas secas, vinos dulces, párragos, alcachofas, guisantes
LACTOSA	Leche y derivados de vaca, cabra, oveja., helados, natillas, postres lácteos, kéfir, nata, crema de leche, leche condensada y evaporada, leche en polvo, yogurt, margarina, quesos de pasta blanda sin madurar (ricota, requesón, crema, mascarpone) y chocolate con leche
GOS	Legumbres (alubias, garbanzos, lentejas, soja) y cacahuetes. *Las lentejas cocidas de bote se digieren mejor, los garbanzos algo peor pero siempre mejor que si los pones a remojo y los cueces en casa
SORBITOL	champiñones, guisantes, pimiento verde, maíz dulce, aguacate, sorbitol (420), y xilitol (967). *El aguacate se tolera si no se sobrepasa ¼ al día.
MANITOL	Champiñones, sandía, coliflor, melocotón, apio, hinojo, guisantes, batata*(*poca cantidad) manitol (421), isomalt (953), maltitol (965)
FRUCTOSA + SORBITOL	Manzanas, peras, ciruelas, cerezas, melocotones, albaricoques, zumos de frutas comerciales, y algunos dulces (chicles, caramelos, golosinas)
FOS	Alcachofas, espárragos, remolacha, achicoria, hojas de diente de león, ajo, puerro, cebolla, hinojo, guisantes, caqui, chirimoya, sandía, melocotón, trigo (en grandes cantidades), centeno (en grandes cantidades), inulina, hongos. *El brócoli, coles, y coliflor, contienen fructanos, pero en pequeña cantidad por lo que suelen ser bien tolerados.

DIETA BAJA EN FODMAPs o “DIETA FODMAPS”

RECOMENDACIONES FASE 3

- Continúe probando tolerancia distintos alimentos de cada grupo FODMAP siguiendo el mismo esquema que en fase 2: 1 solo alimento en cada día de prueba, no probar varios a la vez, ir aumentando cantidad gradualmente, y dejando días de lavado entre pruebas hasta identificar que alimentos en concreto de cada grupo tolera de manera adecuada y cuales agravan sintomatología digestiva y en qué cantidad.
- Después de esto incluya todos los grupos de alimentos (frutas, verduras, legumbres, cereales, tubérculos, proteína, lácteos en su dieta habitual) de forma variada, evitando el consumo UNICAMENTE de aquellos alimentos con FODMAP, o aquellas cantidades, que desatan síntomas en su caso particular. La cantidad de adapta a la tolerancia individual, identificada en la etapa 2 y 3 a base de pruebas repetidamente.
- En todo caso conviene valorar por su médico especialista la necesidad de incluir un suplemento probiótico específico.