Dra. Del Barrio

Dieta FODMAP

¿QUÉ SON LOS FODMAP?

Los FODMAP son un grupo de carbohidratos de cadena corta que se encuentran en ciertos alimentos. Estos compuestos pueden ser difíciles de digerir y, por tanto, fermentan en el intestino causando síndtomas gastrointestinales en algunas personas.

TIPOS DE FODMAPs

- Oligosacáridos: incluyen fructanos e inulina. Se encuentran en trigo, cebolla y ajo
- Disacáridos: el más conocido es la lactosa (en productos lácteos)
- Monosacáridos: como la fructosa, presente en frutas y miel
- Polioles: en alimentos como las ciruelas y los edulcorantes artificiales

TABLA DE ALIMENTOS (PERMITIDOS Y PROHIBIDOS)

ALIMENTO	PERMITIDOS	PROHIBIDOS
FRUTAS	TANOS MADUROS, FRESAS, ARÁNDANOS, KIWI, LIMONES, LIMAS, NARANJAS, MANDARINAS, PIÑA, FRAMBUESA, MORAS, UVAS, MELÓN, SANDÍA	MANZANA, MANGO, MELOCOTÓN, CIRUELAS, PERA, SANDÍA, NECTARINA, ALBARICOQUE, UVAS PASAS, HIGOS Y FRUTAS DESECADAS
VERDURAS	ZANAHORIAS, BERENJENAS, PIMIENTO, CALABACÍN, PEPINO, ENDIBIAS, LECHUGA, RÚCULA, TOMATES, CALABAZA, BATATA, RÁBANO	CEBOLLA, AJO, PUERRO, ESPÁRRAGOS, GUISANTES, REMOLACHA, COLIFLOR, CHAMPIÑONES, COL DE BRUSELAS, BRÓCOLI Y MAIZ
CEREALES Y PANES	PAN DE ESPELTA, PAN SIN GLUTEN, AVENA SIN GLUTEN, ARROZ, QUINOA, SORGO, HARINA DE MAIZ	TRIGO, CEBADA, CENTENO, PAN INTEGRAL, GALLETAS INTEGRALES, PASTA DE TRIGO
LACTEOS Y SUSTITUTOS	LECHE Y YOGUR SIN LACTOSA, QUESOS MADUROS, LECHES VEGETALES	LECHE ENTERA, QUESOS FRESCOS COMO RICOTTA, LECHE DE CABRA, HELADO Y YOGURES CON AZÚCAR AÑADIDA
PROTEINAS	CARNE DE TERNERA, POLLO, CERDO. PESCADO FRESCO, HUEVOS Y TOFU	LEGUMBRES COMO ALUBIAS, LENTEJAS, GARBANZO, TOFU FIRME, EMBUTIDOS COMO CHORIZO, SALCHICHAS, JAMÓN Y CARNE PROCESADA
FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	NUECES DE MACADAMIA, SEMILLAS DE GIRASOL, DE CALABAZA Y DE LINAZA	ALMENDRAS, ANACARDOS, PISTACHOS, SEMILLAS DE CHIA Y SEMILLAS DE SÉSAMO
EDULCORANTES	AZUCAR DE CAÑA, JARABE DE ARCE, STEVIA, GLUCOSA Y DEXTROSA	FRUCTOSA, MIEL, JARABE DE MAIZ, SORBITOL, XITOL, MANITOL E ISOMALT
HIERBAS Y ESPECIAS	ALBAHACA, COMINO, CÚRCUMA, JENGIBRE, ORÉGANO, ROMERO, SALVIA Y TOMILLO	-