Dieta baja en FODMAP

Para el síndrome del intestino irritable (SII), la hinchazón y los gases

Los FODMAP son tipos de carbohidratos que se absorben mal y pueden causar hinchazón, gases, dolor abdominal y diarrea en personas sensibles. Una dieta baja en FODMAP elimina los alimentos altos en FODMAP por un período corto de prueba — generalmente de 2 a 6 semanas — y luego los reintroduce un grupo a la vez para encontrar sus desencadenantes personales. Pregunte en nuestra oficina antes de mantener la fase estricta por más tiempo del recomendado.

Los alimentos de un vistazo

Grupo de alimentos	Limitar — alto en FODMAP | Disfrutar — bajo en FODMAP
Frutas	Limitar: manzana, mango, pera, pera nashi, sandía, albaricoque, aguacate, mora, cereza, lichi, nectarina, durazno, ciruela, ciruela pasa; fruta enlatada en jugo natural; fruta seca; porciones grandes de fruta o jugo de fruta. Disfrutar: plátano (banana), arándano azul, mora boysenberry, melón cantalupo, arándano rojo, durián, uvas, toronja, melón dulce (honeydew), kiwi, limón amarillo, limón verde, mandarina, naranja, maracuyá, papaya, frambuesa, ruibarbo, melón rockmelon, fresa, tangelo.
Verduras	Limitar: espárrago, remolacha, brócoli, coles de Bruselas, repollo, berenjena, hinojo, ajo, puerro, okra, cebolla (de todo tipo), chalote; champiñones, maíz dulce, pimiento verde. Disfrutar: brotes de alfalfa y de frijol, brotes de bambú, bok choy, zanahoria, apio, chayote, choy sum, endibia, jengibre, ejotes (habichuelas), lechuga, aceitunas, chirivía, papa, calabaza, pimiento rojo, espinaca, acelga, calabaza amarilla, colinabo, camote (batata), taro, tomate, nabo, ñame, calabacín.
Granos y almidones	Limitar: trigo y centeno en cantidades grandes (pan, galletas, cuscús, pasta); alimentos con raíz de achicoria o inulina añadida. Disfrutar: pan y cereales sin gluten, pan 100% de espelta, arroz, avena, polenta, arrurruz, mijo, psilio, quinua, sorgo, tapioca.
Lácteos y alternativas	Limitar: leche regular de vaca, cabra u oveja; natilla (flan); helado; yogur regular; quesos blandos no madurados (requesón, queso crema, mascarpone, ricotta). Disfrutar: leche y yogur sin lactosa; leche de avena, arroz o soya (revise la etiqueta por aditivos); quesos duros, brie y camembert; sorbete y gelato; mantequilla y aceite de oliva.
Endulzantes	Limitar: fructosa, jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de maíz, miel; alcoholes de azúcar — sorbitol, manitol, isomalt, maltitol, xilitol (endulzantes que terminan en «-ol»). Disfrutar (en cantidades pequeñas): azúcar regular (sacarosa), glucosa, endulzantes que no terminan en «-ol»; jarabe dorado, jarabe de arce (maple), melaza.

Consejos

- Lea las etiquetas — la cebolla, el ajo, la miel y los alcoholes de azúcar se esconden en salsas, sopas y productos «sin azúcar».
- Bajo en FODMAP no es lo mismo que sin gluten, aunque muchos alimentos de trigo se limitan por sus fructanos.
- El tamaño de la porción importa: una porción pequeña de un alimento alto en FODMAP puede tolerarse bien. Si tiene dudas, pregúntenos.

Material educativo para pacientes — siga las instrucciones de su médico si difieren de esta hoja.