

DIETA FODMAPS

El acrónimo FODMAP hace referencia a monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos y polioles fermentables entre los que se incluyen: fructanos e inulina, galacto-oligosacáridos, fructosa, polioles (manitol, sorbitol, xilitol, maltitol, entre otros).

El objetivo consiste en reducir la ingesta de FODMAP hasta un nivel en el que no se produzca clínica. Se recomienda realizar una fase de eliminación completa. Posteriormente ir reintroduciendo de forma gradual y de grupo en grupo hasta probar la dosis máxima tolerada.

Véase la tabla:

GRUPO DE ALIMENTO	Alimento con alto contenido de FODMAP	FODMAP presente	Alimento con bajo contenido de FODMAP
Lácteo	leche, crema de leche, leche en polvo, nata, helados de crema, queso fresco y yogur	lactosa	leche sin lactosa, quesos curados, queso sin lactosa,
Frutas	albaricoque, aguacate, caqui, cereza, ciruela, lichi, melocotón, frutas enlatadas en jugo natural, granada, higo, mango, manzana, melocotón, mora nectarina, pera y sandía	exceso de fructosa, oligosacáridos y polialcoholes	arándano, frambuesa, fresa, plátano, granada, guayaba, kiwi, lima, limón, mandarina, maracuyá, melón, naranja, pomelo, uva
Frutos secos Frutas desecadas y semillas	almendra, anacardo, castaña de cajú, ciruela deshidratada, dátíl, higo, nuez, orejones, pipas de girasol, pistacho, uva pasa	exceso de fructosa oligosacáridos polialcoholes	avellana, cacahuete, nuez, plátano deshidratado, semilla de girasol, semilla de calabaza, chia, sésamo
Vegetales	ajo, alcachofa, apio, algarroba, brócoli, cebolla, col, coliflor, espárrago, mandioca, puerro, remolacha, col de olla, setas	oligosacáridos polialcoholes	acelga, alfalfa, batata, berenjena, brote de soja, calabacín, cardo, cebolino, endivia, espinaca, hinojo, judía verde, lechuga, limón, lima, nabo, patata, pepinillo, pepino, pimienta, rábano, tomate, zanahoria

GRUPO DE ALIMENTO	Alimento con alto contenido de FODMAP	FODMAP presente	Alimento con bajo contenido de FODMAP
Cereales	trigo, centeno, cebada y amaranto, y sus derivados	oligosacáridos	cereales sin gluten y sus derivados, almidón de maíz, avena, arroz, maíz, mijo, polenta, quina, sorgo
Carnes y pescados	Carnes procesadas, embutidos (incluido el jamón)	oligosacáridos	tofu y tempeh
dulces	Productos light y bebidas light o "zero". Jarabe de maíz y miel	exceso de fructosa polialcoholes	azúcar, edulcorante no alcoholes, glucosa
Bebidas	bebidas de soja, zumos industriales y naturales, bebidas alcohólicas	exceso de fructosa, oligosacáridos	agua, bebida vegetal de arroz, de avellana, de avena, café, te
grasas aceites	aguacate	exceso de oligosacáridos	aceite de oliva, girasol, maíz, manteca, margarina, mantequilla
otros	cereales de desayuno, chocolate blanco o con leche, postres lácteos, bollería, galletas y pasteles	exceso de fructosa oligosacáridos polialcoholes	chocolate negro superior al 75% de cacao.