

Alimentación Controlada en FODMAP

Las recomendaciones FODMAP están dirigidas a personas que necesitan restringir temporalmente ciertos alimentos con hidratos de carbono fermentables de cadena corta (FODMAP), que se absorben con dificultad en el intestino. Su fermentación puede provocar acumulación de agua y gas, alterando el tránsito intestinal y causando síntomas como distensión abdominal, hinchazón, flatulencia o diarrea.

El tratamiento consiste en evitar de forma temporal los alimentos ricos en FODMAP para reducir y controlar los síntomas. Una vez mejoran, estos alimentos se reintroducen progresivamente para valorar su tolerancia.

Fases de tratamiento nutricional:

FASE 1

- Realice de 5 a 7 ingestas al día, consumiendo pequeñas cantidades de alimento con mayor frecuencia.
- Consuma únicamente los alimentos indicados en la columna 1: BAJOS FODMAP.
- Mantenga una correcta hidratación, bebiendo agua de forma abundante y frecuente a lo largo del día.
- Evite completamente el consumo de alcohol, incluido el vino y la cerveza.
- Evite el café y el té, ya que pueden resultar irritantes.
- Evite los alimentos procesados, como la bollería, las comidas precocinadas y productos similares.
- Coma despacio (dedicando más de 20 minutos a cada comida) y mastique bien los alimentos.
- Utilice técnicas de cocción recomendadas: plancha, horno, hervido, brasa, parrilla, vapor o papillote. Puede utilizar especias, excepto las picantes.

FASE 2

Inicie introducciones de manera progresiva:

- Incorpore 1 alimento por semana de la segunda columna, repitiendo el mismo alimento durante 3 días y aumentando la cantidad de forma progresiva.
- Descanse 4 días antes de probar un nuevo alimento.
- Realice la prueba preferiblemente por la mañana.
- Lleve a cabo esta segunda fase utilizando los alimentos de la segunda columna.
- Se recomienda registrar en un diario la evolución de los síntomas.
- Una vez probados todos los alimentos de la segunda columna, inicie la tercera fase.

FASE 3

- Introduzca de forma progresiva los alimentos de la columna 3: ALTOS EN FODMAP.
- Progrese hacia una dieta completa, variada y sin restricciones.
- Mantenga una alimentación variada, incorporando aquellos alimentos que ya haya probado y tolere adecuadamente.

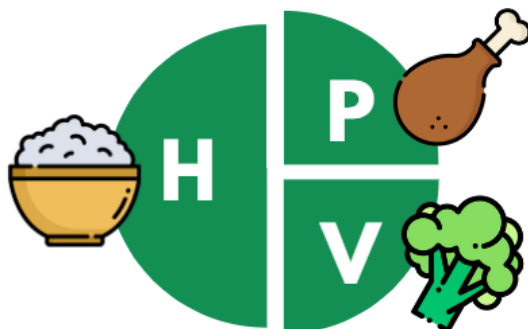
Distribución del plato:

Al inicio del tratamiento debe seguir la siguiente distribución del plato:

- 50% carbohidratos (patata, arroz, pasta)
- 25% proteína (pescado, carne, huevo)
- 25% verdura/hortalizas (en función de lo indicado en la tabla de alimentos)

En función de la fase:
Cereales y derivados: arroz, avena, quinoa, etc.

Tubérculos: patata, boniato y yuca



Pescado azul (sardina, salmón, atún,...)
Pescado blanco
Carne blanca (pollo, pavo y conejo)
Carne roja
Huevo

En función de la fase: Judía verde, zanahoria, lechuga, espinacas, acelgas, pimiento..

Tabla de Alimentos según contenido en FODMAP

	1. BAJOS FODMAP	2. NO ABUSAR (como guarnición)	3. ALTOS EN FODMAP
CEREALES	yuca patata arroz avena (sin gluten) maíz mijo quinoa tapioca trigo sarraceno sorgo polenta	Boniato <75g pan, pasta (trigo, cebada y centeno) cuscús bulgur <44g (en cocido) espelta <74g (en cocido)	Habas de soja y soja texturizada Legumbres <20g miel <7g miso maíz dulce <38g Chicles siropes mermeladas cereales desayuno bollería pastelería caramelos kamut
FRUTAS	mandarina <90g naranja <130g papaya < 140g piña <140g kiwi <150g zumo limón <125g zumo lima <250g açai en polvo <20g melón francés <120g melón verde <90g plátano verde <100g carambola kumquats higo chumbo guayaba madura frutipán	fresa <65g coco <64g frambuesa <60g caqui <60g fruta de la pasión <46g granada <45g arándanos <40g mango <40g uva < 30g	plátano maduro <35g chirimoya <30g ciruelas pasas <30g Manzana <25g nectarinas <20g melocotón <20g cerezas <20g Albaricoques <16g sandía <15g membrillo <15g bayas goji <10g guayaba verde <10g dátiles <8g higos <5g uvas pasas <7g bayas, frutas deshidratadas

	fruta del dragón jengibre		algarroba em polvo <6g pera <5g ciruela <5g mora <4g
VERDURAS	Tomate maduro 120g Tomate cherry 75g Salsa de tomate 20g germinados zanahoria nabo <75g endivia, lechuga <75g rúcula <75g pepino <75g espinacas <75g brotes de soja <75g judía verde <75g acelgas <75g pimiento rojo <75g repollo <75g champiñón de ostra <75g rábano <75g	brócoli <75g Remolacha encurtida <75g berenjena <75g calabacín <65g pimiento verde <52g calabaza <45g guisantes en lata <45g	col, col bruselas <38g puerro <38g Aguacate <30g remolacha <20g guisantes frescos <15g apio <10g espárragos <7g ajo <3g cebolla alcachofa coliflor champiñones
LÁCTEOS	Quesos suaves (mozzarella, havarti, feta) Quesos curados Lácteos sin lactosa (leche, yogur) Yogur de coco bebidas vegetales (almendra, arroz o quinoa)	Quesos fresco o ricota (40g) Bebida de avena (100ml)	Leche y lácteos naturales Quesos cremosos Bebida de soja Helados
PROTEINAS	Pescado azul y blanco marisco carne blanca (pollo, pavo, conejo) huevo carne roja (ternera, cerdo) Tofu (de soja) firme <170g Tempe natural 100g	embutidos	Carnes procesadas
GRASAS	Aceite de oliva Semillas vegetales (de cáñamo, piñones, girasol, sésamo,...) mantequilla y otras grasas animales Piñones, nueces de macadamia o de Brasil, nuez, castañas y cacahuetes	frutos secos naturales chocolate >85% cacao (20g)	Pistachos, anacardos
OTROS	Infusiones (manzanilla, tila), mate, y té Sirope de arce puro Azúcar (<15g), glucosa, aspartamo (E951), acesulfamo k (E 950), ciclamato (E952), sucralosa (E 955), sacarina (E 954) Cacao en polvo	Alcohol (siempre con la comida) aceitunas	Cremas, natas y helados Chocolates refrescos Zumos envasados comidas precocinadas café