

EBOOK DIETA FODMAP





Tabla de contenidos

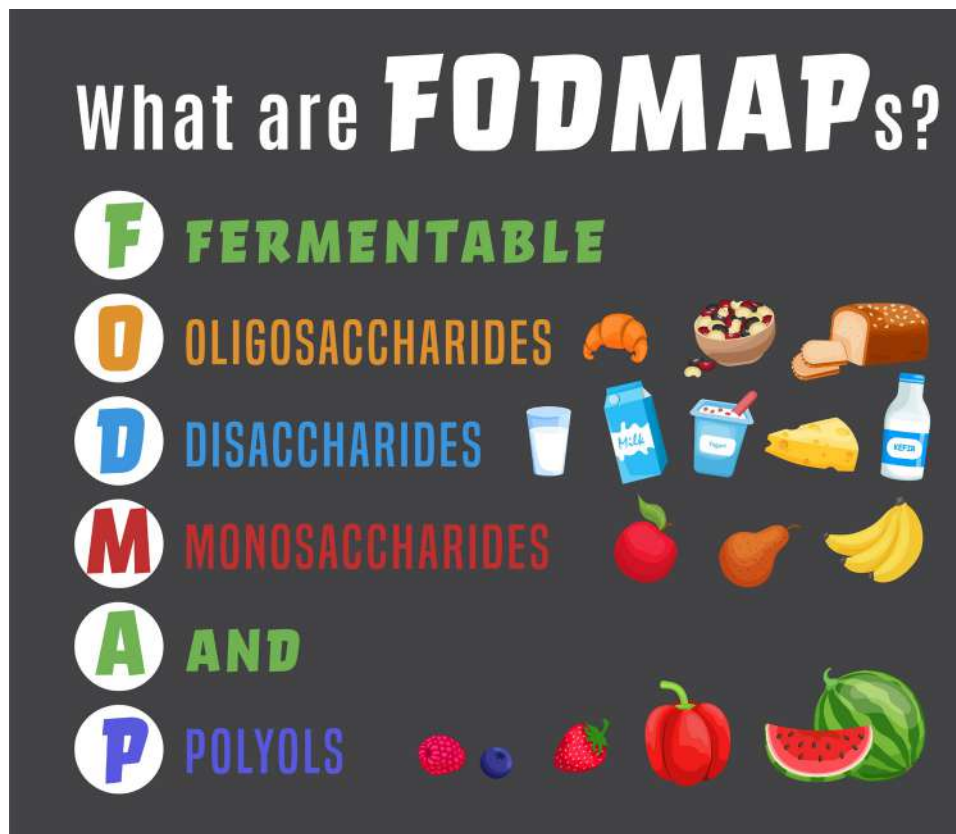
	PÁG.
Qué es una dieta FODMAP	3
Características	4
Quién puede hacerla	4
Dónde podemos encontrar los compuestos FODMAP	5
Alimentos a evitar	6
Alimentos recomendables	7
Fases de la dieta FODMAP	8
Menú de ejemplo	9

Qué es una dieta FODMAP

FODMAP es el acrónimo formado por las siglas en inglés de Fermentable Oligosacáridos, Disacáridos, Monosacáridos y (And) Polialcoholes. Cuando hablamos de FODMAP nos referimos a algunos hidratos de carbono de cadena corta, presentes en los alimentos y, que son fermentados por la flora de nuestro intestino porque no los digerimos ni absorbemos adecuadamente. Algunos de estos FODMAP son la fructosa, la lactosa, los galactanos, los fructanos o polialcoholes como el sorbitol.

Se ha visto que en determinados pacientes con molestias intestinales como hinchazón, con o sin dolor abdominal, náuseas, diarreas, meteorismo, hay una respuesta de mejoría cuando se les aplica una dieta baja en FODMAP o dieta restringida en FODMAP (DRF).

Es muy importante el papel del Dietista Nutricionista en la DRF, para poder ofrecer una buena dieta, evitando el riesgo de un aporte nutricional inadecuado. La fibra dietética y algunos nutrientes (calcio y hierro) se pueden ver comprometidos al hacer restricción de determinados alimentos ricos en FODMAP. Por el mismo motivo, una dieta baja en FODMAP conlleva una pérdida de diversidad bacteriana en la flora intestinal, favoreciendo una disbiosis intestinal (desequilibrio en la flora o microbiota intestinal)



Más información en: <https://menjasa.es/dieta-baja-en-fodmap/>



Características de una dieta FODMAP

La dieta baja en FODMAP o DRF se caracteriza por ser una dieta donde se restringen aquellos alimentos con un contenido elevado en hidratos de carbono de cadena corta fermentables. Estos alimentos incrementan las molestias digestivas que ya de por sí pueden existir debido a las alteraciones digestivas o enfermedades digestivas presentes.

Así pues, son alimentos que se toleran mal en algunos trastornos digestivos, como la dispepsia funcional, o algunas enfermedades digestivas, como el síndrome del intestino irritable.

Eliminar de la dieta estos alimentos que se toleran peor reduce en gran medida la sintomatología, contribuye al tratamiento del trastorno o enfermedad y mejora, claramente, la calidad de vida.

¿Quién puede hacerla?

Actualmente en el mundo occidental, hay muchas personas afectadas por síntomas de trastornos o enfermedades gastrointestinales: distensión y dolor abdominal, náuseas, diarreas, meteorismo...Debido a diversas causas como puede ser por enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedad por reflujo gastroesofágico, dispepsia funcional, gastroparesia, celiaquía o sensibilidad al gluten no celíaca.

Puede resultar útil una dieta baja en FODMAP, siempre como parte del tratamiento y planificada y supervisada por un Dietista Nutricionista, en casos de síndrome del intestino irritable, SIBO o sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado, enfermedades inflamatorias intestinales, presencia de parásitos, sobrecrecimiento intestinal de hongos.

Más información en: <https://menjasa.es/dieta-baja-en-fodmap/>

Dónde podemos encontrar compuestos FODMAP

Los compuestos FODMAP se encuentran repartidos en prácticamente todos los grupos de alimentos:

- Lácteos: como los lácteos con lactosa como la leche o el yogur.
- Cereales y tubérculos y sus bebidas vegetales.
- Legumbres y sus bebidas vegetales: como judías, soja o lentejas.
- Fruta: como albaricoques, cerezas, caqui o higos.
- Verdura: como alcachofa, col, berza, espárragos o cebollas.
- Frutos secos y semillas y sus bebidas vegetales: como anacardos o pistachos. Las semillas contienen FODMAP en cantidad moderada.
- Endulzantes y edulcorantes y todos los alimentos que los contengan: como el ágave, el dulce de membrillo, el chocolate blanco o la miel.
Carne y pescado procesados: como los embutidos, las salchichas o el surimi.
- Aditivos y todos los alimentos que los contengan: isomaltosa (E953), lactitol (E966), xilitol (E967), maltitol (E965), sorbitol (E-420), jarabe de sorbitol (E-420), manitol (E-421), isomaltulosa (E-953), eritritol (E968). Podemos encontrar estos aditivos en alimentos procesados como embutidos, bebidas refrescantes, hela-



Alimentos a evitar

GRUPO DE ALIMENTOS	⊕ ELEVADO CONTENIDO FODMAP	⊖
LÁCTEOS	Leche, leche condensada, leche evaporada, postres lácteos, helados, quesos blandos y yogur	
FRUTAS	Caqui, ciruela desecada, dátil, granada, higo, mango, manzana, pera, sandía, cerezas, chirimoya, grosella, higo, lichi, mango, melocotón, mora, nectarina, papaya, pomelo, uva, coco...	
VEGETALES	Ajo, alcachofa, apio, calabaza, cebolla, cebolleta, coliflor, espárragos, col, coles de bruselas, kale, tomate cherry, puerro, remolacha, setas...	
CEREALES Y TUBÉRCULOS	Trigo, centeno, cebada y amaranto (y derivados), yuca, maíz en lata	
LEGUMBRES	Garbanzo, lenteja, alubia, soja, guisantes, tirabeques, habas	
DULCES	Edulcorantes que acaban en -ol, miel, jarabes o siropes y todos los alimentos que los contengan (galletas, bollería, pasteles, bebidas, postres lácteos...)	
BEBIDAS	Bebida de soja, jugos industrializados, bebidas alcohólicas, bebidas refrescantes	
SEMILLAS Y FRUTOS SECOS	Anacardos, pistachos, almendra, castaña, bayas de goji	
SALSAS	Ketchup, tahini, tomate concentrado, cubitos de caldo	

Más información en: <https://menjasa.es/dieta-baja-en-fodmap/>

Alimentos recomendados

GRUPO DE ALIMENTOS	BAJO CONTENIDO FODMAP
LÁCTEOS	Leche sin lactosa, queso camembert, cheddar, mozzarella de cabra.
FRUTAS	Arándano, plátano, frambuesa, kiwi, mandarina, naranja
VEGETALES	Acelga, alfalfa, berenjena, espinacas, hinojo, lechuga hoja de roble, brotes tiernos, escarola, nabo, pepino.
CEREALES Y TUBÉRCULOS	Libres de gluten, almidón de maíz, avena, arroz, maíz, sorgo, quinoa, mijo
LEGUMBRES	Lenteja en pequeña cantidad
DULCES	Azúcar
BEBIDAS	Bebida de arroz, de avena, de almendra
SEMILLAS Y FRUTOS SECOS	Almendras, semillas de chia, semillas de lino
GRASAS	Aceites vegetales

Más información en: <https://menjasa.es/dieta-baja-en-fodmap/>

Fases de una dieta FODMAP

Como decíamos, la dieta FODMAP es una dieta que tiene un límite en el tiempo, no es para siempre. A su vez, es una dieta que primero restringe aquellos alimentos que peor se toleran, por lo que, en algún momento será necesario volver a introducir los alimentos eliminados. Pero esto hay que hacerlo progresivamente. Por todo ello, la dieta baja en FODMAP debe realizarse siguiendo, de forma genérica, 3 fases. Cada caso debe ser evaluado y personalizado por el dietista-nutricionista.

FASE 1 O DE ELIMINACIÓN

Se eliminarán de la dieta todos los alimentos con un contenido alto de FODMAP durante un período de entre 2 y 6 semanas. En este tiempo los síntomas deben empezar a mejorar. En caso contrario deben valorarse otras causas.

FASE 2 O DE REINTRODUCCIÓN

Durante las próximas 8-12 semanas empezaremos a reintroducir los alimentos con alto contenido en FODMAP. Lo haremos de forma muy progresiva y sin prisas, para poder identificar si aparecen o no de nuevo los síntomas que han remitido en la fase 1.

Mantendremos de base una dieta baja en FODMAP y planificaremos la reintroducción de cada FODMAP (fructosa, lactosa, fructanos, sorbitol) de uno en uno. A su vez, solo introduciremos 1 alimento nuevo cada vez y con 3 días de diferencia entre ellos. De esta manera podremos evaluar la aparición o no de síntomas, así como la cantidad de alimento tolerada.

FASE 3 O ALIMENTACIÓN PERSONALIZADA

En esta fase normalizamos la dieta con todos los alimentos que hemos chequeado en la fase 2 y que hemos comprobado que son bien tolerados. Nuestra alimentación, de aquí en adelante, estará formada por todos los alimentos bajos en FODMAP más todos los alimentos altos en FODMAP bien tolerados.

Más información en: <https://menjasa.es/dieta-baja-en-fodmap/>

Ejemplo de menú

	↕ LUNES	↕ MARTES	↕ MIÉRCOLES	↕ JUEVES	↕ VIERNES	↕
COMIDA	Ensalada de patata con judía verde, atún y huevo duro	Quinoa con calabacín, zanahoria y gambas	Espinacas rehogadas con trigo sarraceno y huevo poché	Arroz al curry Ternera a la plancha con brotes de soja	Cuscús de maíz y arroz con calabacín y zanahoria Alitas de pollo al horno	
CENA	Crema de hinojo y patata Merluza a la plancha	Salteado de pavo con judías verdes y salsa tamari Mazorca de maíz	Milhojas de berenjena y tomate Pollo al limón con arroz integral	Ensalada de lechuga, tomate y pepino Salmón al horno con patatas	Acelgas con patatas rehogadas y limón Rape en papillote	

Más información en: <https://menjasa.es/dieta-baja-en-fodmap/>

Menja sa
T. 938 643 276
www.menjasa.es
info@menjasa.es

