



COLON IRRITABLE | DIETA FODMAP

Dieta FODMAP

Los alimentos FODMAPs son Fermentables, Oligosacáridos, Disacáridos, Monosacáridos y Poliols, los cuales son absorbidos pobremente por el intestino delgado. Son alimentos osmóticos, lo cual significa que aumentan la cantidad de agua en el tracto intestinal. Cuando los consumimos en exceso, pueden ser fermentados por la flora (bacterias) intestinal, lo que puede producir gas, hinchazón, dolores y/o diarrea, y otros síntomas comunes de la condición de colon irritable. Eliminar los alimentos FODMAP puede ayudar a aliviar estos síntomas.

Sigue la dieta baja en FODMAPs por 6 semanas. Luego de esto, si los síntomas han resuelto, puede añadir alimentos uno a la vez, para así descubrir cuáles producen síntomas indeseados.

Ideas de alimentos y bocadillos bajos en FODMAP para comenzar la dieta:

- Huevos revueltos con espinacas y queso feta
- Avena con guineo, almendras y azúcar morena
- Yogur sin lactosa, con fresas y nueces
- Pasta de arroz (no trigo) con pollo, tomates y calabacín
- Pavo horneado en pan sin gluten con lechuga, tomate, queso suizo y mostaza
- Quesadilla en tortilla de maíz con queso de papa



Grupos de Comidas	+ <u>Bajas en FODMAPs</u>	× <u>Altas en FODMAPs</u>
Huevo, Carnes, Aves, Pescado	res, pollo, jamones, huevo, pescado, cordero, cerdo, crustáceos, pavo	hechas con almíbar de maíz (corn syrup)
Lácteos	leche sin lactosa, quesos: de papa, suizo, parmesano, colby, brie, feta, mozzarella, yogurt griego, crema batida	leche regular, salsas con leche, salsas de queso, leche condensada o evaporada, crema agria, requesón o queso ricota
Granos	 maíz, almendras, coco, arroz, nueces, mantequilla de maní, tofú	cacahuates, habichuelas, legumbres, lentejas, pistachos, soja, leche de soja
Frutas	guineo, arándano, melón amarillo, uvas, kiwi, limón, lima, naranjas, parcha, piña, frambuesa, fresas, mandarinas 	manzana, salsa de manzana, durazno, moras, frutas enlatadas, dátiles, frutas secas, higo, guayaba, mango, nectarinas, papaya, peras, pasas, melón verde
Vegetales	alfalfa, pimienta, zanahoria, repollo, pepino, berenjena, habichuelas tiernas, lechuga, calabaza, papa, rábano, algas, espinaca, calabacín, tomate	alcachofas, coliflor, setas
Postres	hechos con los alimentos permitidos	hechos con almíbar de maíz o alimentos no permitidos
Bebidas	jugos de frutas permitidas, café, té	hechos con almíbar de maíz o con frutas no permitidas
Condimentos	jalea, mermelada, relish, salsa de tomate, hierbas y especias, mantequilla, caldo de pollo o pescado, aceites de cocinar, almíbar de maple, mostaza, margarina, mayonesa, aceitunas, pimienta, semillas, azúcar, salsa de soja, vinagre	todo condimento que contenga almíbar de maíz, agave, ajo, cebolla, miel, humus, edulcorantes artificiales