

## DIETA FODMAP

### 1. ¿QUÉ ES LA DIETA FODMAP?

FODMAP proviene de un acrónimo en inglés, el cual hace referencia a unas moléculas llamadas oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables. Es una dieta ideada especialmente para pacientes con **síndrome del intestino irritable** y que se basa en **eliminar ciertos alimentos** (que posteriormente describiremos) **durante 3 semanas**. Posteriormente se valora su eficacia al finalizar este período de tiempo y con el objetivo posterior de reintroducir de manera progresiva grupos de alimentos que compartan características. **Es importante que anote en un diario los síntomas que aparecen durante estas 3 semanas así como intensidad y cuantía.**



Esta dieta no debe mantenerse a largo plazo pues conduce a carencias nutricionales y a cambios persistentes en la flora o microbiota intestinal.

Durante las tres semanas de la dieta no podrá tomar fármacos Procinéticos (Cidine®, Motilium®, Blaston®), antiflatulentos (Aerored® o Flatoril®) o fibra (Plantago ovata® o Plantaben®). Puede tomar protector de estómago y se aceptarán como medicamentos de rescate loperamida (Fortasec®) para la diarrea y paracetamol o Buscapina® para el dolor. Si toma cualquiera de estos alimentos debe anotarlos en su diario.

### 2. GRUPOS DE ALIMENTOS PERMITIDOS O NO PERMITIDOS

GRUPO	PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
<b>Cereales, legumbres y tubérculos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pan, pasta, cereales de desayuno y otros derivados de espelta y/o avena. No deben tener gluten, fructosa ni lactosa.</li> <li>-Arroz, maíz, patata, mijo, sorgo, quínoa, tapioca, yuca, trigo sarraceno y todos sus derivados: pan, pasta, harina, polenta, arepas, purés, cereales, tortitas, galletas, etc... No deben tener fructosa, miel o leche.</li> <li>-Salvado de avena o semillas de lino.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Legumbres: garbanzos, lentejas, habas, judías blancas, frijoles, alubias, altramuces, soja,...</li> <li>-Trigo, centeno, cebada y sus derivados: cereales, pan, harina, pasta, cuscús, galletas...</li> <li>-Kamut. Malta. Salvado de trigo. Boniato.</li> </ul>
<b>Lácteos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Leche y yogures sin lactosa. Los yogures que sean sin trozos de fruta. Puede tomar crema de leche o nata sin lactosa.</li> <li>-Bebida de arroz, bebida de avena o de espelta.</li> <li>-Leche de coco o de almendras (sin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Leche de vaca, cabra y oveja.</li> <li>-Yogures que no sean "sin lactosa", yogur griego, con fruta y kéfir.</li> <li>-Bebida de soja.</li> <li>-Leche en polvo, evaporada, condensada, dulce de leche, crema de leche o nata.</li> </ul>

	<p><b>fructosa o lactosa).</b>  <b>-Quesos curados secos</b> (tipo Manchego o Parmesano) <b>y sin lactosa.</b>  <b>-Mantequilla y margarina.</b></p>	<p><b>-Quesos frescos, tiernos, blandos, de untar y semicurados.</b>  <b>-Requesón y otros postres lácteos:</b> natillas, cuajada...  <b>-Helados y sorbetes de cualquier tipo.</b></p>
<b>Verduras y hortalizas</b>	<p><b>-Zanahoria, berenjena, lechuga, brotes verdes, escarola, canónigos, rúcula, calabaza</b> (&lt; de ½ taza al día), <b>tomate, pimientos, pepino, endivias, apio, cebollino, chirivía, judía verde, calabacín, col china, espinacas y acelgas.</b></p>	<p><b>-Alcachofas, espárragos, col, coliflor, coles de Bruselas, brócoli, ajo, puerros, cebolla, guisantes, hinojo, chalotes/escalufias, remolacha y repollo.</b>  <b>-Calabaza</b> (&gt; de ½ taza/día)  <b>-Champiñones y otras setas.</b></p>
<b>Frutas</b>	<p><b>-No más de 1 pieza mediana por comida y no más de 3 piezas a lo largo del día:</b> plátano, limón, pomelo, fresas, lima, mandarina, naranja, melón, papaya, arándanos, frambuesas, kiwi, maracuyá, piña, uvas y coco.  <b>-Zumos naturales de frutas permitidas</b> (de 1 sola pieza).  <b>-Frutos secos:</b> máximo 4-5 nueces; máximo 10 almendras o avellanas; máximo 1 cucharada sopera de cacahuets, piñones, pipas de girasol o pipas de calabaza.</p>	<p><b>-Más de 1 pieza mediana por comida y/o más de 3 piezas a lo largo del día.</b>  <b>-Determinadas frutas:</b> manzana, pera, cerezas, albaricoques, pomelo, melocotón, nectarina, paraguayos, lichis, caqui, persimon, chirimoya, higos, ciruelas, mango, sandía, moras, membrillo, granada y aguacate.  <b>-Zumos de fruta artificiales o naturales de más de 1 pieza de fruta permitida o de frutas no permitidas.</b>  <b>-Fruta desecada:</b> pasas, orejones, ciruelas, higos, dátiles...  <b>-Fruta enlatada.</b>  <b>-Dulce de membrillo.</b>  <b>-Frutos secos:</b> castañas, pistachos, anacardos y cualquiera recubierto con miel.</p>
<b>Alimentos proteicos</b>	<p><b>-Todo tipo de carnes, pescados, marisco, huevos y derivados.</b>  <b>-Todo tipo de embutidos:</b> longaniza, jamón dulce, jamón serrano,...  <b>-Tofu y tempeh.</b></p>	<p><b>-Palitos de cangrejo.</b>  <b>-Seitán.</b></p>
<b>Dulces y edulcorantes</b>	<p><b>-Azúcar blanco y moreno, sirope de arce, jarabe de glucosa, sucralosa y estevia.</b>  <b>-Dextrinas, maltodextrinas.</b>  <b>-Mermeladas y confituras de fruta permitida</b> (máx. 1-2 c/postre).  <b>-Chocolate negro</b> (sin leche y sin fructosa).  <b>-Cacao en polvo.</b>  <b>-Edulcorantes artificiales (no polioles):</b> sacarina, aspartame, acesulfame K, ciclamato monosódico.</p>	<p><b>-Miel, melaza, sirope de agave, fructosa, jarabe de fructosa o jarabe de maíz alto en fructosa (JMAF).</b>  <b>-Mermeladas y confituras</b> (&gt; de 2 c/postre).  <b>-Chicles o caramelos.</b>  <b>-Chocolate con leche o/y fructosa.</b>  <b>-Alimentos edulcorados “sin azúcar” o “apto para diabéticos”.</b>  <b>-Edulcorantes (polioles):</b> sorbitol (420), manitol (421), xilitol (967), maltitol (965), isomalt (953) y otros acabados en -ol.</p>
<b>Bebidas</b>	<p><b>-Agua, infusiones, té y café.</b>  <b>-Aquarius, nestea, isostar, refrescos sin fructosa ni polioles</b> (compruebe los ingredientes en la etiqueta).  <b>-Zumos naturales de frutas permitidas (de 1 sola pieza).</b>  <b>-Alcohólicas:</b> vino tinto, blanco, cava, champagne, ginebra, vodka, cerveza sin gluten y cerveza normal (max 1 lata/día).</p>	<p><b>-Té oolong e infusiones de hinojo.</b>  <b>-Refrescos o bebidas edulcoradas con fructosa o polioles, aquellos a base de zumo de fruta</b> (limonada, naranjada, etc.), <b>horchata y gatorade.</b>  <b>-Zumos de fruta comerciales y naturales</b> (de más de 1 pieza o de frutas no permitidas).  <b>-Alcohólicas:</b> vino dulce, moscatel, licores, sidra, ron, cerveza (&gt; 1 lata/día), whisky y coñac.</p>
<b>Otros</b>	<p><b>-En cantidad moderada:</b> salsa de tomate natural, salsa de soja, vinagre (máx. 2c/soperas), vinagreta, mayonesa (sin ajo), mostaza.  <b>-Especias y hierbas aromáticas.</b>  <b>-Aceitunas/olivas.</b></p>	<p><b>-Alimentos precocinados que contengan lactosa/fructosa o algún alimento no permitido.</b>  <b>-Evitar las salsas comerciales</b> tipo barbacoa, ketchup, tomate concentrado, alioli,... nata, salsa bechamel.  <b>-Suplementos de prebióticos</b> (inulina y FOS).</p>

### 3. PRIMERA FASE DE LA DIETA FODMAP (RESTRICCIÓN)

#### a. PREPARATIVOS

- i. **Antes de comenzar, intente localizar donde puede comprar productos de espelta o avena (pan, pasta, harinas, cereales,...).**
- ii. **En el desayuno consuma pan o cereales de desayuno de espelta o avena.**
- iii. Procure tomar al menos 1 pieza de fruta al día (permitidas) y hasta un máximo de 3 piezas, repartidas a lo largo del día.
- iv. Los menús son orientativos, puede cambiar alguno de los ingredientes del plato por otro de las mismas características (consultar tabla previa).

#### b. DESAYUNOS Y MERIENDAS

- i. **Desayuno:** deben componerse de un lácteo + cereal + fruta, pudiendo ser un único desayuno o repartido a media mañana. Está permitido el café, té o infusión. Son ejemplos:
  1. Propuesta 1º: un vaso de leche sin lactosa o bebida vegetal (arroz, avena, almendras o espelta) + 1 pieza de fruta (de las permitidas) o un zumo natural casero de solamente una pieza + 2 rebanadas de espelta con jamón serrano, jamón dulce, pavo, atún o queso sin lactosa.
  2. Propuesta 2º: 1-2 yogures sin lactosa + 1 pieza de fruta (de las permitidas) o un zumo natural casero de solamente una pieza + copos de avena o cereales de espelta.
  3. Propuesta 3º: 2 lonchas de queso curado (tipo manchego o parmesano) o queso sin lactosa + 1 pieza de fruta (de las permitidas) o un zumo natural casero de solamente una pieza + biscotes de pan espelta o avena.
- ii. **Merienda:**
  1. Propuesta 1º: pieza de fruta (de las permitidas) + ° yogur sin lactosa. Opcional: biscotes sin gluten o copos de avena.
  2. Propuesta 2º: yogur sin lactosa + un puñado de frutos secos (4-5 nueces, máximo 10 almendras o avellanas).
  3. Propuesta 3º: pieza de fruta (de las permitidas) + tortitas de arroz o maíz + vaso de leche sin lactosa o bebida de avena o arroz.

#### c. COMIDAS Y CENAS. Es importante recordar que no se puede ingerir ni cocinar con ajo, puerro, cebolla o similares y se pueden acompañar los platos con pan o tostadas sin gluten.

##### i. 1º semana

	Comida	Cena
Lunes	-Puré de patata (leche sin lactosa). -Solomillo de cerdo a la plancha con ensalada de brotes verdes, toma y zanahoria rallada. -Fruta.	-Sopa de fideos de espelta o arroz (verduras permitidas). -Merluza con salteado de espinacas. -Fruta.
Martes	-Arroz con verduras (zanahoria, pimientos, judía verde y calabacín). -Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de tomate. -Fruta.	-Acelgas al vapor. -Tortilla de patata. -Fruta.
Miércoles	-Macarrones de espelta con salsa de tomate casera (sin cebolla ni ajo) y queso parmesano. -Salmón a la plancha con ensalada de rúcula, lechuga y naranja. -Fruta.	-Puré de verduras (zanahoria, judía verde, calabaza). -Pollo con limón. -Postre de arroz con leche sin lactosa.
Jueves	-Ensalada de patata con tomate, zanahoria, lechuga, pimiento rojo y 1 huevo duro. -Fruta.	-Sopa de pescado con fideos de espelta o arroz. -Ensalada de canónigos y parmesano a láminas. -Fruta.
Viernes	-Espinacas salteadas con jamón. -Bistec a la plancha con guarnición de arroz	-Consomé de ave. -Ensalada César: lechuga, pechuga de pollo,

	blanco. -Fruta.	pan de espelta a daditos y parmesano. -Fruta.
<b>Sábado</b>	-Ensalada de tomate y pepino con olivas negras. -Fideos de espelta a la cazuela con carne magra de cerdo. -Fruta.	-Judía verde con patata al vapor o hervida. -Rape a la plancha. -Fruta.
<b>Domingo</b>	-Crema de calabacín. -Arroz con conejo. -Fruta.	-Pimientos y berenjena al horno. -Tortilla a la francesa. -Pan de espelta con aceite de oliva para acompañar. -Fruta.

ii. **2º semana**

	<b>Comida</b>	<b>Cena</b>
<b>Lunes</b>	-Espinacas a la crema (leche sin lactosa). -Arroz con lechuga, tomate, zanahoria, pimiento, apio y atún en lata. -Fruta.	-Tortilla de calabacín acompañada de patatas. -Fruta.
<b>Martes</b>	-Pasta de espelta con salsa de tomate casera y parmesano rallado. -Pollo al horno con guarnición de ensalada de lechuga. -Fruta.	-Sopa de pescado con arroz, gambas peladas y berberechos (Verduras para el caldo de las permitidas). -Fruta.
<b>Miércoles</b>	-Acelgas con patata al vapor. -Huevo revuelto, frito o tortilla francesa. -Fruta.	-Espaguetis de espelta o arroz al Wok (salteados) con pimientos. -Pavo a la plancha. -Fruta.
<b>Jueves</b>	-Arroz con tomate casero. -Lomo de cerdo a la plancha con guarnición de zanahoria rallada. -Fruta.	-Berenjena, calabacín y patatas asadas. -Lenguado a la plancha u horno. -Fruta
<b>Viernes</b>	-Espirales de espelta salteados con espinacas y tiras de pollo. -Fruta.	-Ensalada de patata, tomate, pepino y brotes verdes con huevo duro rallado. Pan de espelta para acompañar. -Fruta.
<b>Sábado</b>	-Filete de salmón al papillote con calabacín, zanahoria y calabaza a tiras. -Guarnición de patata asada. -Arroz con leche sin lactosa	-Endivias con salsa de yogur sin lactosa, parmesano a láminas y nueces. -Polenta de maíz con salsa boloñesa. -Fruta.
<b>Domingo</b>	-Ensalada de brotes verdes y pepino con olivas. -Bacalao con patata y pimientos al horno. -Fruta.	-Puré de verduras (permitidas). -Bistec de ternera con guarnición de arroz. -Fruta.

iii. 3º semana

	Comida	Cena
<b>Lunes</b>	-Ensalada de lechuga, escarola, tomate y zanahoria. -Muslo de pollo al horno con patata. -Fruta.	-Acelgas salteadas con jamón. -Filete de merluza con guarnición de arroz blanco. -Fruta.
<b>Martes</b>	-Calabacín y berenjena a la plancha. -Espirales de pasta de espelta con salmón a dados y aceite de oliva. -Fruta.	-Judía verde y zanahoria con patata al vapor. -Pechuga de pavo a la plancha. -Fruta.
<b>Miércoles</b>	-Crema de zanahoria (leche o nata sin lactosa). -Arroz a la cubana con huevo poche o frito. -Fruta.	-Caldo de ave con fideos de espelta o arroz. -Conejo con zanahoria y pimientos al horno. -Fruta.
<b>Jueves</b>	-Estofado de carne magra de ternera con patata, zanahoria y judías verdes. -Fruta.	-Arroz blanco con calabacín y calabaza. -Sardinas al horno. -Fruta.
<b>Viernes</b>	-Ensalada de pasta de espelta con tomate, brotes verdes, pepino y huevo duro. -Fruta.	-Puré de calabacín con picatostes de pan de espelta. -Lomo de bacalao al vapor con aceite de oliva y almendras trituradas. -Fruta.
<b>Sábado</b>	-Pastel con base de puré de patata, ternera magra picada y salsa de tomate casera, gratinado al horno con queso parmesano. -Guarnición de ensalada de endivias y pepino. -Fruta.	-Espaguetis de espelta salteados con verduras (permitidas) y pechuga de pollo a tiras. -Fruta.
<b>Domingo</b>	-Ensalada variada de lechuga, tomate, pepino. -Paella de marisco. -Fruta.	-Lomo magro de cerdo a la plancha con patata de guarnición y zanahoria rallada. -Fruta.

#### 4. SEGUNDA FASE DE LA DIETA FODMAP (REINTRODUCCIÓN)

En esta fase vamos a ir reintroduciendo los alimentos eliminados en la fase previa. Avisamos de que la reintroducción de los alimentos es **PROGRESIVA**, por **GRUPOS** y **NO DE FORMA SUMATORIA**. Por ejemplo, la primera semana reintroduciremos los alimentos ricos en fructosa, la segunda los alimentos ricos en lactosa (excluyendo los ricos en fructosa que había probado la primera semana), la tercera los ricos en fructanos y así sucesivamente.

**En caso de que aparezcan síntomas con la reintroducción de uno de los grupos, suspenderá de nuevo este grupo y continuará con el siguiente.** Se aconseja vigilar la aparición de síntomas asociados a la reintroducción de alimentos para identificarlos y valorar la eliminación definitiva de los mismos.

- a. PRIMERA SEMANA (FRUCTOSA).** En esta semana iremos reintroduciendo los alimentos ricos en fructosa, los cuales incluyen:
- i. Frutas: manzana, pera, melón, pera nashi, melocotón, mango, uva, cereza, sandía, fruta enlatada en jugo natural.
  - ii. Edulcorantes: miel, fructosa, jarabe de maíz de alta fructosa, mermeladas «light» con fructosa.
  - iii. Verduras: espárragos, alcachofas, guisantes.
  - iv. Grandes dosis de fructosa: fuentes concentradas de fruta; grandes porciones de fruta, frutas secas, jugos de frutas.
  - v. Vinos dulces.

- b. SEGUNDA SEMANA (LACTOSA).** En esta semana volvemos a retirar los alimentos ricos en fructosa de la semana previa e incluimos los ricos en lactosa:
- i. Leche: vaca, cabra y oveja; helado.
  - ii. Yogur, natillas, cuajada.
  - iii. Quesos: suaves y frescos (por ejemplo, ricotta, cottage, requesón, mascarpone)
- c. TERCERA SEMANA (FRUCTANOS).** De la misma manera que hicimos la semana pasada, ahora retiramos la leche y sus derivados para añadir:
- i. Cereales: trigo, centeno, cebada, cuando se consumen en grandes cantidades (por ejemplo, pan, pasta, cuscús, galletas saladas, galletas).
  - ii. Cebolla, chalota, ajo.
  - iii. Verduras: alcachofas, espárragos, remolacha, col de Bruselas, col, brócoli, repollo, hinojo, puerro, guisantes, achicoria.
  - iv. Frutas: caqui, sandía.
  - v. Frutos secos: nueces, avellanas, pistachos.
- d. CUARTA SEMANA (GALACTANOS).** Ahora dejamos de lado los productos ricos en fructanos y empezamos con los galactanos:
- i. Legumbres: alubias, garbanzos, lentejas, soja.
- e. QUINTA SEMANA (POLIOLES).** En esta última semana, retiramos ya los galactanos y probamos con los polioles:
- i. Frutas: manzana, albaricoque, pera, nectarina, sandía, chirimoya, melocotón, caqui, lichi, cereza, ciruela, pasas, sandía, moras, aguacate.
  - ii. Verduras: coliflor, champinones, guisantes, pimiento verde.
  - iii. Edulcorantes: sorbitol (E420), manitol (E421), xilitol (E967), maltitol (E965), isomaltitol.(E953) y otros que terminan en «-ol»

## **5. TERCERA Y ÚLTIMA FASE (CONTROL DE SÍNTOMAS)**

Una vez que llegamos a esta fase, usted ya habrá **completado todo el proceso de la dieta FODMAP** y sabrá si existen alimentos que le sientan mal, y en cuyo caso dichos alimentos son los que tendrá que evitar a largo plazo. En caso de que no haya sido efectiva, primero habrá que corroborar que se haya hecho correctamente y si es así, plantear otras medidas terapéuticas.

A partir de ahora **tendrá que evitar el grupo de alimentos que sabe que le provocan síntomas** y con ello evitamos el uso de fármacos y tendrá una mejor calidad de vida.

La dieta pobre en FODMAPs constituye en la actualidad uno de los pilares fundamentales del tratamiento del SII, ya que se asocia a una **mejoría sintomática (y por tanto de la calidad de vida) en un 70% de los pacientes.**