

## DIETA BAJA EN FODMAPs

Ante los síntomas y signos asociados a un trastorno funcional digestivo (sobrecrecimiento bacteriano, síndrome de intestino irritable, etc.) nos encontramos con sintomatología como gases, distensión abdominal, diarrea y/o estreñimiento funcional, dolor epigástrico y dolor abdominal.

El tratamiento nutricional que se propone es la dieta baja en FODMAPs. El acrónimo FODMAPs se refiere a hidratos de carbono de cadena corta fermentables, que producen sintomatología digestiva en estos pacientes, por tanto, el tratamiento nutricional consiste en reducir la ingesta de estos componentes para así estabilizar la microbiota y conseguir que la sintomatología asociada disminuya.

### FASES DEL TRATAMIENTO NUTRICIONAL

El tratamiento consta de las siguientes fases:

- 1) **Fase 1: RESTRICCIÓN**, durante unas 6 a 8 semanas.
- 2) **Fase 2: REINTRODUCCIÓN** de alimentos eliminados finalizada la fase 1. Aconsejamos la reintroducción progresiva de los alimentos, por grupos detallados en la tabla 1, de forma no sumatoria. Por ejemplo, la primera semana reintroducirá solo alimentos ricos en fructosa, la segunda solo alimentos ricos en lactosa (excluyendo los ricos en fructosa que había probado la primera semana), la tercera solo los ricos en fructanos y así sucesivamente.

Aunque la evidencia científica nos indique que debemos hacer las introducciones por grupo de FODMAP (*Tabla 1*), en la práctica clínica se puede hacer por grupo de alimentos (*Tabla 2*) y de forma sumatoria, para facilitar la comprensión y la adherencia al tratamiento; siempre atendiendo a la personalización de la pauta dietética.

En caso de que aparezcan síntomas con la reintroducción de uno de los alimentos o grupos introducidos, se suspenderá de nuevo y se continuará con otros.


- 3) **Fase 3: REEVALUACIÓN TOLERANCIA**. A partir de la tolerancia de los alimentos que contienen FODMAPs, el paciente puede normalizar su alimentación manteniendo unos hábitos saludables.

*Tabla 1: Clasificación por grupos de FODMAPs.*

MOLÉCULAS A PROBAR TOLERANCIA	ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRAN	
Oligosacáridos (Fructanos: inulina)	<b>Cereales</b>	Trigo, cebada, centeno
	<b>Verduras</b>	Cebolla, puerro, ajo, parte blanca de cebolleta y cebollino, chalota, alcachofa, remolacha, espárrago, col, brócoli, repollo, hinojo, achicoria (cereales eko), coles de bruselas.
	<b>Frutas</b>	Caqui, sandía, granada, plátano muy maduro
	<b>Fruta deshidratada</b>	Dátil, uvas pasas, orejones, higos secos. Mango, piña y manzana deshidratadas.
Oligosacáridos (Galactanos)	<b>Legumbres</b>	Alubias blancas y rojas, habas, garbanzos, lentejas, guisantes, altramuces y soja
	<b>Frutos secos</b>	Pistachos, anacardos, almendras y avellanas
	<b>Frutas</b>	Chirimoya
Disacáridos (Lactosa)	<b>Leche</b>	Vaca, cabra y oveja (normal, en polvo, evaporada o condensada)
	<b>Yogur</b>	Natillas, cuajada y kéfir
	<b>Quesos</b>	Frescos y tiernos
	<b>Postres lácteos</b>	Helado, natillas, flan, etc.
Monosacáridos (Fructosa)	<b>Frutas</b>	Manzana, pera, mango, sandía, higo fresco, breva
	<b>Verduras</b>	Espárrago, alcachofa
	<b>Endulzantes</b>	Azúcar, miel, melaza, sirope de ágave, jarabe de glucosa y fructosa, jarabe de maíz alto en fructosa.
Polioles (Sorbitol (E-420), Manitol (E-421) y otros con sufijo «ol»)	<b>Frutas</b>	Manzana, pera, albaricoque, cereza, ciruela, sandía, mora, aguacate, nectarina, melocotón, lichi, uvas pasas y ciruelas pasas.
	<b>Verduras</b>	Coliflor, champiñón, apio, pimiento verde
	<b>Productos «sin azúcar» con edulcorantes</b>	Chicles, caramelos, gelatina, dulces sin azúcar. Alimentos light y 0%.

*Tabla 2: Clasificación por grupos de alimentos.*

GRUPO	RESTRICCIÓN	ALTERNATIVA
<p><u>CEREALES Y TUBÉRCULOS</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trigo, centeno, cebada, maíz en grano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz, patata, boniato, avena, quínoa, espelta, harina trigo sarraceno, almidón de maíz (maicena).</li> <li>- Pan de masa madre y fermentación larga.</li> </ul>
<p><u>LÁCTEOS</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche, yogur y queso de cabra, vaca y oveja con lactosa.</li> <li>- Yogur azucarado o con edulcorantes no permitidos.</li> <li>- Helados, batidos y natillas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche, yogur y queso de cabra, vaca y oveja sin lactosa, queso curado.</li> <li>- Bebida vegetal (arroz, avena, almendra o coco) sin azúcar añadido o yogur vegetal de coco 100%.</li> </ul>
<p><u>VERDURAS Y HORTALIZAS</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cebolla, ajo, puerro, apio (sofritos, cremas).</li> <li>- Coliflor, coles de Bruselas, espárrago, alcachofa, champiñón y setas, remolacha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zanahoria, berenjena, brotes verdes, escarola, canónigos, rúcula, cogollos, calabaza, tomate, pimiento rojo, pepino, endivias, parte verde de cebollino, judía verde, calabacín, espinacas y acelgas, cabezas de brócoli.</li> </ul>
<p><u>FRUTAS</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fruta deshidratada.</li> <li>- Manzana, pera, cereza, albaricoque, pomelo, melocotón, nectarina, paraguayo, caqui, persimon, chirimoya, higo, ciruela, mango, sandía, mora, membrillo y granada.</li> <li>- Zumos, aunque sean naturales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plátano, limón, pomelo, fresa, lima, papaya, mandarina, naranja, melón, frambuesas, kiwi, piña, uvas y coco, arándanos.</li> </ul>
<p><u>LEGUMBRES</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas, garbanzos, alubias, altramuces, habas, guisantes, soja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguna.</li> </ul>
<p><u>PROTEÍNAS</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carnes grasas procesadas (salchichas, embutidos, etc.)</li> <li>- Ahumados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carnes, pescados y huevos sin procesar.</li> <li>- Conservas de pescado al natural y/o en aceite de oliva.</li> </ul>

GRUPO	RESTRICCIÓN	ALTERNATIVA
<p><u>GRASAS</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aguacate, mantequilla y paté.</li> <li>- Frutos secos (anacardos, pistachos, almendras y avellanas).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceite de oliva virgen extra.</li> <li>- Frutos secos (castañas, nueces, cacahuets, piñones).</li> <li>- Semillas (pipas de girasol y calabaza, lino, chía, sésamo, cáñamo, tahini).</li> <li>- Aceitunas negras y verdes naturales.</li> <li>- Mayonesa (sin ajo) casera.</li> <li>- Mantequilla sin lactosa.</li> <li>- Aceite de coco virgen.</li> </ul>
<p><u>DULCES Y EDULCORANTES</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Miel, mermelada, chicles, caramelos, azúcar.</li> <li>- Chocolate con leche.</li> <li>- Edulcorantes (polioles): sorbitol, manitol, xilitol, maltitol y otros acabados en -ol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chocolate negro / Cacao desgrasado en polvo.</li> <li>- Edulcorantes artificiales (no polioles): sacarina, aspartamo, acesulfame K, ciclamato monosódico, sirope de arce o arroz, glucosa, dextrosa.</li> </ul>
<p><u>OTROS</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentos precocinados.</li> <li>- Salsas comerciales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salsa de tomate natural, vinagre de arroz, mostaza pura.</li> <li>- Hierbas aromáticas y especias.</li> <li>- Encurtidos.</li> </ul>

Estas tablas deben ser **adaptadas a cada paciente** por su dietista-nutricionista.