

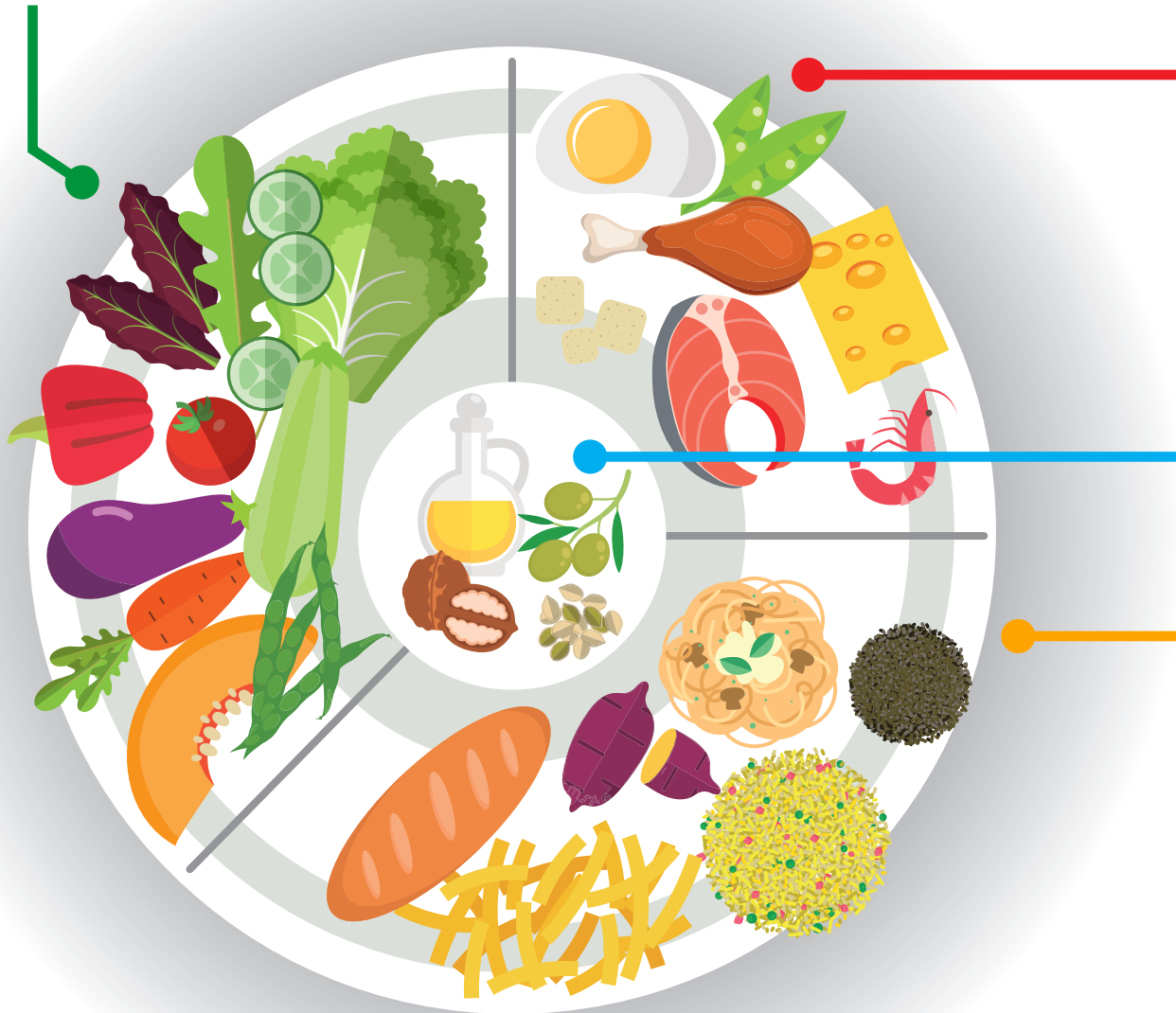
PLATO FODMAP SALUDABLE

LAS CANTIDADES APARECEN EN CRUDO Y SON ORIENTATIVAS. DEBERÁN INDIVIDUALIZARSE Y AJUSTARSE POR EL DIETISTA-NUTRICIONISTA.

VERDURAS Y HORTALIZAS (<75g):

Brotes verdes, escarola, canónigos, rúcula, cogollos, lechuga, kale, bimi, tomate, endivias, pepino, pimiento rojo, parte verde (cebolleta, cebollino, puerro), calabaza, judía verde, calabacín, espinacas, acelgas, zanahoria, berenjena, cabezas de brócoli.

No mezclar más de 2-3 verduras. Es recomendable tomarlas bien cocinadas, retirando el agua de cocción.



ALIMENTOS PROTEICOS (120-150g):

- Carnes, pescados, mariscos, huevos.
- Conservas de pescado al natural y en aceite de oliva.
- Queso fresco o tierno sin lactosa y queso curado.
- Tofu firme (escurrido), edamame.

GRASAS SALUDABLES:

- Aceite de oliva virgen extra (10ml).
- Frutos secos (castañas, nueces, cacahuets, piñones) (20-30g).
- Aceitunas (60g).
- Semillas (lino, chía, sésamo, cáñamo, tahini, pipas de girasol y calabaza) (15g).

Se puede usar aceite infundado en ajo.

CEREALES Y TUBÉRCULOS (60-80g):

- Arroz, patata, boniato, quinoa, trigo sarraceno, yuca, tapioca.
 - Pasta de trigo sarraceno, espelta, quinoa, maíz, noodles de arroz, cuscús de arroz y maíz.
 - Pan de quinoa, trigo sarraceno, arroz, avena, maíz, espelta.
- Elegir el pan de masa madre y de fermentación lenta.

FRUTAS (100-150g):

Plátano, limón, pomelo, fresa, lima, papaya, mandarina, naranja, melón, frambuesa, kiwi, piña, uva, coco, arándano, fruta del dragón.

Se deben consumir 2-3 raciones de fruta al día, preferiblemente entre horas; la fruta no debe estar madura.



POSTRE (opcional):

- Yogur natural sin lactosa.
- Yogur de coco 100%.
- Infusiones (tila, poleo menta...).

PLATO FODMAP SALUDABLE

TIPS



Hay que evitar beber líquidos durante la comida y la cena. Se debe beber agua a lo largo del día a sorbos pequeños.



Es recomendable repartir las comidas a lo largo del día para ingerir volúmenes pequeños en cada toma.



Es importante comer despacio y masticar bien los alimentos para hacer mejor la digestión.



Es recomendable tomar las semillas molidas, hidratadas o tostadas.



Es importante aprender a gestionar el estrés y practicar técnicas de relajación.

ESTE PLATO ES UNA GUÍA ORIENTATIVA QUE NUNCA DEBE SER UTILIZADO SIN SUPERVISIÓN DEL DIETISTA-NUTRICIONISTA, YA QUE PODEMOS INCURRIR EN DIETAS MUY RESTRICTIVAS QUE SUPONGAN CARENCIAS NUTRICIONALES. ¡CONSULTA SIEMPRE CON TU DIETISTA-NUTRICIONISTA ESPECIALIZADO!