

DIETA BAJA EN FODMAPS

En determinados pacientes se produce una inadecuada absorción de azúcares o hidratos de carbono de cadena corta contenidos en la dieta. Estos al ser pobremente absorbidos en el intestino delgado pasan al intestino grueso donde son fermentados rápidamente por las bacterias produciéndose gases y atrapando agua por efecto osmótico. Dan lugar a trastornos funcionales intestinales, que son relativamente frecuentes en nuestra sociedad, caracterizados por dolor, distensión abdominal, y en muchas ocasiones alteraciones del tránsito intestinal. Se trata de un problema frecuente e infradiagnosticado.

El acrónimo FODMAP hace referencia a monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos y polioles fermentables entre los que se incluyen: fructanos e inulina, galacto-oligosacáridos, fructosa, polioles (manitol, sorbitol, xilitol, maltitol, entre otros).

Algunos pacientes van a presentar una intolerancia clara a un grupo restringido de FODMAP, pero muchos van a presentar intolerancia a varios o a muchos.

La dieta baja en FODMAPS hace referencia a una dieta con bajo contenido de hidratos de carbono de cadena corta, que se utiliza en aquellas personas con síntomas digestivos inespecíficos sin haberse llegado a filiar la etiología, como es el caso del síndrome de intestino irritable.

Recomendaciones generales

- La dieta baja en FODMAPs es una dieta equilibrada, ya que incluye la ingesta de cereales, frutas y verduras que tienen bajo contenido en este tipo de azúcares o de hidratos de carbono, permitiendo de este modo, aportar la cantidad de vitaminas y minerales necesarias para cubrir requerimientos diarios.
- Esta permitido la toma sin restricción de carne, pescado, huevos, así como leche y derivados lácteos sin lactosa.
- El objetivo consiste en reducir la ingesta de FODMAP hasta un nivel en el que no se produzca clínica.
- Se recomienda realizar una fase de eliminación completa. Posteriormente ir reintroduciendo de forma gradual y de grupo en grupo hasta probar la dosis máxima tolerada.
- Para evitar excluir de la dieta todos los productos de un grupo, recomendamos que aumente la ingesta alternativa de aquellos que sean ricos en fibra y otros nutrientes. (Véase Tabla adjunta)
- Tras la fase de exclusión, se recomienda reintroducir los alimentos que contienen un solo FODMAP durante varios días para probar la tolerancia a estos; como por ejemplo miel (fructosa), albaricoques (sorbitol), leche (lactosa), champiñones (manitol), legumbres (GOS); cada uno durante varios días antes de introducir el siguiente para detectar cual es tolerado y evitar de esta forma restricciones innecesarias.
- Su médico deberá valorar la realización del test del aliento tras la reintroducción de la lactosa y fructosa que son los únicos con test específico.



ALIMENTOS RICOS EN FODMAP Y ALTERNATIVAS

Grupo de alimentos	Alimentos con alto contenido de FODMAP	FODMAP presente	Alimentos con bajo contenido en FODMAP
Lácteos	Leche, crema de leche, leche en polvo, nata, helados de crema, queso fresco y yogur	Lactosa	Leche sin lactosa, quesos curados, quesos sin lactosa
Frutas	Albaricoque, aguacate, caqui, cereza, ciruela, lichi, melocotón, frutas enlatadas en jugo natural, granada, higo, mango, manzana, melocotón, mora, nectarina, pera y sandía	Exceso de fructosa. Oligosacáridos y polialcoholes	Arándano, frambuesa, fresa, granada, guayaba, kiwi, lima, limón, mandarina, maracuyá, melón, naranja, pomelo y uva
Frutos secos Frutas desecadas y semillas	Almendra, anacardo, castaña de cajú, ciruela deshidratada, dátil, higo, nuez, orejón, pipa de girasol, pistacho y uva pasa	Exceso de fructosa. Oligosacáridos y polialcoholes	Avellana, cacahuete, nuez, plátano deshidratado, semilla de girasol y calabaza, chia y sésamo
Vegetales	Ajo, alcachofa, apio, algarroba, brócoli, cebolla, choclo, col, coliflor, esparrago, mandioca, puerro, remolacha, repollo verde y setas.	Oligosacáridos Y polialcoholes	Acelga, alfalfa, batata, berenjena, brote de soja, calabacín, cardo, cebollino, endivia, chaucha, espinaca, hinojo, judía verde, lechuga, limón, lima, morrón, nabo, patata, pepinillo, pepino, pimiento, rábano, tomate y zanahoria
Cereales	Trigo, centeno, cebada y amaranto (incluyendo sus derivados)	Oligosacáridos	Libres de gluten y derivados: almidón de maíz, avena, arroz, maíz, mijo, polenta, quinoa y sorgo.
Carnes y pescados	Procesados, charcutería y salchichas	Oligosacáridos	Tofu y tempé
Dulces	Sorbitol, xilitol, manitol (E968, E953, E966, E965, E421, E420, E967), JMAF (jarabe de maíz de alta fructosa) y miel	Exceso de fructosa Y polialcoholes	Azúcar, edulcorantes no alcohólicos (E950, E951, E952, E960, E959, E961, E954, E962, E955, E957) y glucosa
Bebidas	Bebidas de soja, zumos industriales, ron y vino dulce.	Exceso de fructosa, oligosacáridos	Agua, bebidas de arroz, de avellana, de avena, café, ginebra, cerveza, vino seco, vodka, whisky y te
Grasas y aceites	Ninguno	—	Aceite de canola, oliva, girasol, maíz, manteca, margarina y mantequilla
Otros	Cereales del desayuno, chocolate blanco o con leche, natillas, galletas, pasteles y bollería	Exceso de fructosa, oligosacáridos y polialcoholes	Chocolate negro (>75% cacao)



Servicio de Endocrinología y Nutrición

DIETA EQUILIBRADA EXENTA DE FODMAPS

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche sin lactosa (200ml) + Tostada de pan (60g) + Mermelada sin azúcares añadidos (20g)*
2. Té (200ml) + Tostada de pan (60g) + Jamón serrano (40g)
3. Té (200ml) + Tostada de pan (60g) + Mermelada sin azúcares añadidos (20g)* + Fruta (150g)
4. Leche sin lactosa (200ml) + Copos de avena (30g) + Zumo de naranja natural (200ml)

MEDIA MAÑANA/MERIENDA/RECENA (Elegir una opción)

1. Biscotte pan tostado (2x10g) + atún claro al natural (Lata pequeña:56 g)
2. Biscotte pan tostado (2x10g) + Jamón serrano (40g)
3. Fruta (150g) + yogur sin lactosa/vegetal
4. Leche sin lactosa (200ml) + 3 galletas tipo "María" sin lactosa
5. Yogur sin lactosa/vegetal+ Nueces (30g) ó almendras (25g)
6. Leche sin lactosa (200ml) + fruta (150g)

COMIDA:

1. *Arroz con verduras* (Arroz (50g en crudo) + Pimiento (50g) + cebollino (20g) +Champiñones (50g) + aceite de oliva (10g)). *Filete de pechuga de pollo* (110g). Pan (30g). Fruta (150g)
2. *Lentejas con verduras* (Lentejas (60g en crudo) + cebollino (20g) + Zanahoria (20g)). *Solomillo de ternera a la plancha* (120g). Aceite de oliva (8g). Pan (30g). Fruta (150g).
3. *Judías verdes al ajo arriero* (Judías (100g) + pimentón + Gambas (60g)). *Sardinas* (150g). Aceite de oliva (8g). Pan (30g). Fruta (150g)
4. *Pasta con tomate*. Pasta de maíz (60g en crudo) + Tomate triturado (30g)). *Bistec de ternera a la plancha* (120g). Pan (30g). Fruta (150g)
5. *Garbanzos con bacalao* (Garbanzos (50g en crudo) + Bacalao (80g) + Espinacas (100g)). Ensalada (lechuga (120g) +tomate (60g)). Aceite de oliva (8g)). Pan (30g). Fruta (150g).
6. *Parrillada de verduras* (Berenjena (120g) + Pimiento (70g) + Cebollino (50g)). *Bistec de ternera* (120g). Aceite de oliva (8g). Pan (30g). Fruta (150g).
7. *Puré de calabaza* (Calabaza (120g) + Cebollino (20g) + Patata (50g) + Pepino (40g)). *Salmon a la plancha* (120g). Aceite de oliva (10g). Pan (30g). Fruta (150g).

CENA:

1. *Revuelto de setas con gambas* (Setas (100g) + 1 huevo (60g) + Gambas (60g)). Aceite de oliva (10g). Pan (30g). Fruta (150g)
2. *Ensalada completa* (Patata (80g) + Tomate natural (70g) + Caballa (65g) + Cebollino (20g) + Soja germinada (20g)). Aceite de oliva (8g)). Pan (30g). Fruta (150g)
3. *Sepia a la plancha con verdura* (sepia (150g) +calabacín (100g). Aceite de oliva (10g). Pan (30g). Fruta (150g).
4. *Merluza a la plancha con ensalada* (Merluza (150g) + lechuga (120g) +tomate (60g) + aceite de oliva (10g)). Pan (30g). Fruta (150g).
5. *Sardinas rebozadas* (sardina (100g) + huevo pequeño (45g) +aceite de oliva (8g)). Pan (30g). Fruta (150g).
6. *Lenguado con ensalada* (lenguado (150g) + lechuga (120g) + tomate (60g) + pepino (70g)). Aceite de oliva (10g)). Pan (30g). Yogurt sin lactosa/vegetal (2x125g).
7. *Lubina a la naranja al horno* (lubina (120g) +patata (40g) + zumo de naranja (75ml). Aceite de oliva (10g). Pan (30g). Fruta (150g).



ACLARACIONES:

- En las comidas y cena añadir **30g de pan sin gluten.**
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Cuchara de postre =8g. Cuchara sopera 10g. Máximo 3 cucharadas al día (aprox 30ml)
- Asegurar 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales) dentro de las recomendadas en la Tabla adjunta.
- Se recomienda la ingesta al menos de 2 lácteos al día sin lactosa/vegetales.
- Tomar 1,5 o 2 Litros de agua al día (8 vasos/día), también se contabilizan las infusiones.
- Utilizar técnicas culinarias que no aporten demasiada grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor, papillote, ... Evitar las frituras, empanados o rebozados.
- Emplear condimentos habituales para cocinar (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón, ...) y especias. Controlar la cantidad de sal para cocinar (menos de 3g/día): una cucharadita rasa de té)
- En el caso de consumir conservas de pescados para ensaladas o similar, preferir las naturales.
- **Comprobar el etiquetado** de los alimentos la primera vez que se consumen, sobre todo de galletas, cereales, embutidos, etc.
- **Evitar consumir:**
 - *Bebidas refrescantes* carbonatadas, gaseosas, *alcohol* o *zumos comerciales.*
 - *Carnes procesadas* por su alto contenido en grasa: embutidos (salchichón, chorizo, fuet, ...), albóndigas, salchichas, vísceras, ...
 - *Productos procesados* por su alto contenido en azúcares simples, grasas y/o sal: cereales enriquecidos, galletas, zumos comerciales, salsas comerciales (kétchup, mayonesa, ...), mantequillas, margarinas, productos precocinados (lasañas, frituras, pizzas, ...).



MEDIDAS CASERAS

- 1 cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 taza → 250ml de Líquidos (leche, agua...)
- 1 vaso → 200 ml de líquido (leche, agua...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena, ...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g