

Dr. M. FRANZREB CORBELLETTI

Especialista en Ortopedia y Traumatología

Medicina General

Nº col.: 28/52223

Paseo de la Castellana 171 Bajo izda.

E -28046 - Madrid

Tel. : 914 491 957

FAX: 914 491 965

Móvil: 639200797

E-mail: info@drmarcofranzreb.com

www.drmarcofranzreb.com

NIF X2668734K

Alimentos de la dieta FODMAPS

Alimentos a evitar deben ser excluidos totalmente de la dieta durante al menos 8 semanas. Si un alimento aparece a la vez en la lista a evitar y en la de los alimentos a limitar, significa que algunos pacientes toleran pequeñas cantidades de dicho alimento.

FRUTAS PERMITIDAS:

- Plátano maduro y seco
- Arándano
- Melón cantalupo, galia y piel de sapo
- Carambola
- Arándano rojo
- Durio
- Uvas
- Pomelo
- Melón verde
- Kiwi
- Limón
- Lima
- Mandarina
- Naranja
- Fruta de la pasión
- Papaya
- Piña
- Frambuesa
- Ruibarbo
- Fresa (10 medianas)
- Tamarindo

FRUTAS PERMITIDAS EN CONSUMO MODERADO:

- Uvas
- Aguacate
- Arándano
- Cereza
- Coco
- Cranberry
- Mandarina clementina
- Guayaba madura
- Mora
- Pomelo
- Papaya

FRUTAS A EVITAR:

- Manzana
- Plátano no maduro
- Mango
- Pera
- Caqui
- Rambután
- Sandía
- Caqui
- Rambután
- Sandía
- Albaricoque
- Aguacate
- Moras
- Cerezas
- Dátil
- Lichi
- Higo fresco y seco
- Papaya
- Melocotón
- Pera
- Grosella
- Pomelo

- Ciruela pasa y fresca
- Chirimoya
- Fruta en conserva
- Dátiles
- Nectarina
- Melón dulce

Fruta deshidratada que sí puede comer siempre que sea sin azúcar:

- Plátano deshidratado
- Arándanos rojos
- Pasas de Corinto
- Papaya
- Piña
- Pasas sultanas
- Uvas pasas

Comentarios sobre la fruta:

No consuma más de 1 porción de la fruta recomendada por comida.

Por ejemplo un plátano entero o una naranja entera.

Entre un tercio y medio vaso de zumo de frutas recomendadas.

Una pequeña cantidad de fruta deshidratada recomendada (por ej. 10 pasas).

VERDURAS PERMITIDAS:

- Acelgas
- Alfalfa
- Algas Nori (2 hojas)
- Achicoria
- Alcachofa, corazones de (conserva)
- Bok choy (Col china)
- Brotes de alfalfa
- Brotes de soja

- Brotes de bambú
- Judías germinadas
- Judías (verdes)
- Hinojo
- Brócoli
- Pimientos
- Zanahoria (1 mediana)
- Apio
- Cebollinos
- Choy sum
- Maíz
- Pepino
- Endivia (4 hojas)
- Berenjena
- Jengibre
- Lechuga
- Calabacín
- Cardo
- Aceitunas
- Perejil
- Patata (1 mediana)
- Puerro (tallo verde)
- Calabaza
- Cebolleta (parte verde)
- Espinacas
- Calabaza
- Colinabo
- Boniato
- Tomate (1 mediano)
- Tomate en conserva (media taza)
- Nabo
- Ñame
- Rábanos (2)

VERDURAS PERMITIDAS EN CONSUMO MODERADO:

- Apio
- Boniato
- Brócoli
- Calabaza
- Calabaza de lata

- Col
- Col rizada
- Coles de Bruselas
- Esparrago
- Judías, alubias, Frijoles de lata
- Garbanzos (1/4 a 1/2 taza)
- Lentejas de lata (1/2 taza)
- Lentejas cocidas rojas o verdes (1/2 taza)
- Okra
- Puerro blanco
- Puerro, hoja de
- Remolacha (2 rodajas)
- Tomate cherry

VERDURAS A EVITAR:

- Ajo
- Alcachofas
- Apio
- Berza
- Boniato
- Calabaza
- Cebolla deshidratada
- Cebolla (marrón, blanca y española)
- Chalotas
- Espárragos
- Coles de Bruselas
- Col rizada
- Coliflor
- Escarola
- Guisantes
- Habas
- Hojas de diente de león
- Hinojo
- Judías de soja
- Judías, Alubias, Frijoles, kale
- Lentejas
- Mandioca
- Puerro

- Quingombó
- Guisantes
- Lechuga de Radicchio
- Repollo
- Cebolleta (la parte blanca)
- Aguacate
- Remolacha
- Setas

La cebolla es una de las verduras que más contribuye al síndrome del intestino irritable. Se recomienda evitarlo de forma estricta.

Tenga en cuenta que muchos alimentos procesados contienen cebolla, y aún así no figuran en la lista. Ejemplos son la sal sazónada, la sal de hierbas, las hortalizas en polvo, las hortalizas deshidratadas, caldos, salsas de carne, sopas, adobos y otras salsas.

Alternativas a la cebolla:

- Cebollinos
- La parte verde de las cebolletas
- Asa fétida en polvo (contiene gluten)
- Jengibre fresco o seco, coriandro (cilantro), albahaca, hierba de limón, chile, menta, perejil, mejorana, orégano, tomillo, romero.

Cereales, semillas y frutos secos permitidos:

- Amaranto
- Arroz blanco e integral
- Avena
- Cereales de arroz

- Cereales de avena
- Copos de avena
- Fideos de arroz, trigo sarraceno y sin gluten
- Harina de patata
- Harina sin gluten
- Mijo
- Polenta
- Quinoa
- Salvado de arroz
- Tortas de maíz
- Trigo sarraceno

Cereales, semillas y frutos secos a limitar:

- Almendras (max. 10)
- Avellanas (max. 10)
- Chía (2 cuch.)
- Copos de maíz (1/2 taza)
- Maíz dulce (media mazorca)
- Nueces (10)
- Nueces de Brasil (10)
- Macadamia (10)
- Pan de espelta de masa madre (2 rebanadas)
- Piñones
- Semillas de calabaza (max. 2 cuch.)
- Semillas de girasol (max. 2 cuch.)
- Semillas de lino (max. 1 cuch.)
- Semillas de sésamo (max. 2 cuch.)

Cereales, semillas y frutos secos a evitar:

- Anacardos
- Cebada
- Maíz dulce
- Pistachos

- Trigo
- Centeno

Productos con TRIGO, cebada y centeno que hay que evitar:

- Pan (blanco, integral, multicereales, de levadura madre, de pita y muchos tipos de centeno)
- Pasta y fideos
- Cereales de desayuno (de trigo, con exceso de fruta deshidratada o zumo de frutas).
- Galletas saladas (de trigo)
- Pasteles y alimentos horneados (de trigo)
- Galletas dulces (de trigo)
- Repostería y pan rallado (hecho con harina de trigo)
- sémola, cuscús, bulgur

ALTERNATIVAS a los granos de TRIGO:

- Arroz
- Maíz
- Patata
- Amaranto
- Tapioca
- Quinoa
- Mijo
- Sorgo
- Alforfón
- Arrurruz
- Sagú

ALTERNATIVAS a los productos de TRIGO:

- Pan sin gluten, pan de espelta 100%, cereales sin gluten
- Pasta sin gluten, fideos de arroz, fideos de alforfón sin trigo.
- Copos de avena, muesli sin trigo, krispies de arroz, copos de maíz y .
- Tortitas de maíz, tortitas de arroz y crackers, crackers sin gluten
- pan ryvita de centeno.

- Pasteles sin gluten, pasteles sin harina.
- Galletas sin gluten.
- Repostería sin gluten, y pan rallado, polenta y copos de maíz triturados.
- Alforfón, polenta, mijo, sorgo, sagú, tapioca, arroz y harina de maíz.

Comentarios sobre el trigo:

- El centeno puro (sin trigo) a veces se tolera pero al principio se evitará
- Cantidades pequeñas de trigo, como pan rallado, se podrían tolerar (evaluar cada caso).

Una dieta baja en FODMAPs permite ingerir avena

- Las trazas de ingredientes de trigo como salsa de soja no deberían causar ningún problema.
- Gran parte de los productos derivados del trigo como el almidón de trigo, espesantes de trigo, maltodextrina de trigo, dextrina de trigo, dextrosa de trigo y glucosa de trigo, son cadenas de glucosa sin fructano y deberían ser seguras para el consumo.

Harinas permitidas:

- Harina de patata
- Harina sin gluten
- Harina de avena sin gluten

Harinas a limitar:

- Harina de almendra (1/4 taza)
- Harina de arroz (2/3taza)
- Harina de espelta (2/3taza)
- Harina de trigo sarraceno (2/3taza)
- Harina de maíz (2/3taza)
- Harina de mijo (2/3taza)
- Harina de ñame (2/3taza)
- Harina de quinoa (2/3taza)

- Harina de sorgo (2/3taza)
- Harina de teff (2/3taza)
- Almidón de maíz (2/3taza)
- Almidón de patata (2/3taza)
- Almidón de tapioca (2/3taza)

Harinas a evitar:

- Harina de avena con trazas de gluten
- Harina de cebada
- Harina de centeno
- Harina de kamut
- Harina de trigo

Carnes, pescados y huevos permitidas:

- Carne de cerdo (filete pequeño)
- Carne de vacuno (filete pequeño)
- Cordero (filete pequeño)
- Conejo (filete pequeño)
- Pollo, pavo, pato (filete pequeño)
- Huevos (2)
- Pescado cocido (100 g)
- Pescado azul (100 g)
- Sardinias en conserva (110 g drenado)
- Marisco

Carnes a evitar:

- Carne procesada

Lácteos permitidos:

- Leche de almendra (1 taza)
- Leche de coco (1/2 taza)
- Leche de proteína de soja (1 taza)
- Bebida de cáñamo (1 taza)
- Leche de proteína de soja (1 taza)
- Bebida de arroz (200 ml al día)

Lácteos a limitar:

- Leche de soja de habas sin cascara (1/4 taza)
- Leche de avena (1/8 taza)
- Yogur sin lactosa
- Queso curado (max. 2 porciones)

Lácteos a evitar:

- Leche
- Helado
- Natillas
- Postres lácteos
- Leche condensada
- Leche en polvo
- Yogur (vaca, soja)
- Quesos blandos sin madurar (Ricotta, Cottage, Mascarpone)

Evitar azúcares añadidos en los lácteos.

Dulces permitidos:

- Chocolate negro ($\geq 75\%$; 30g)

Dulces a limitar:

- Azúcar blanco (1 cuch.)
- Azúcar moreno (1/2 cuch.)
- Azúcar d palma (1 cuch.)
- Jarabe de arce (2 cuch.)
- Stevia en polvo (2 sobres)
- Azúcar de coco (1 cuch.)

Dulces a evitar:

- Agave
- Caramelos
- Chocolate con leche o blanco
- Membrillo
- Fructosa
- Jarabe de maíz alto en fructosa
- Melaza
- Mermeladas con fructosa o edulcorantes a evitar
- Miel
- Edulcorantes (isomaltosa, inulina, maltitol, manitol, sorbitol, xilitol)

Bebidas permitidas:

- Zumo de cranberry (250 ml)
- Zumo de verduras bajas en FODMAP (200 ml)
- Zumo de tomate (200 ml)
- Menta poleo (250 ml)
- Té blanco (250 ml)
- Té verde (250 ml)

Bebidas a limitar:

- Agua de coco (150 ml)
- Zumo de naranja (125 ml)
- Manzanilla tisana (180 ml)
- Diente de león (180 ml)
- Café (max. 1)
- Té (250 ml max.)
- Chocolate (200 ml)
- Cerveza (250 ml)
- Vino (1 copa, 150 ml)

Bebidas a evitar:

- Zumos de frutas con alto contenido en FODMAP
- Ron
- Leche de vaca, oveja y cabra

Condimentos a limitar:

- Vinagre
- Salsa de soja

Condimentos a evitar:

- Cubitos de caldo
- Hummus
- Kétchup
- Pesto
- Salsa con cebolla, leche o derivados lácteos
- Tomate concentrado
- Tzatziki

OTROS ALIMENTOS con FODMAPs (con FRUCTOSA o fructanos) que hay que evitar:

- Miel
- Siropes de maíz
- Sólidos de sirope de maíz
- Frusana
- Escarola
- Té de diente de león
- Inulina
- Edulcorantes artificiales
- Dulces sin azúcar y bajos en carbohidratos, caramelos de menta, chicles y postres lácteos
- Judías, lentejas y garbanzos

Alternativas:

- Melaza
- Sirope de arce
- Azúcar blanco, marrón, glasé (sacarosa) tomado con moderación.
- Té, café e infusiones
- Frutos secos y semillas (con moderación)
- Salvado de avena
- Salvado de cebada
- Salvado de arroz
- Edulcorantes apropiados (nutrasweet, sucralosa, aspartamo, stevia, sacarina, tic tacs, caramelos mentolados, etc.).

Comentarios especiales:

- Limite la ingesta de alcohol.
- Evite el alcohol con alto contenido de carbohidratos no digeribles, como la cerveza.
- Es preferible consumir bebidas alcohólicas blancas como vodka y ginebra con agua/refresco con sabor a fruta fresca adecuada con moderación.

- Beba mucha agua.
- Coma con moderación.
- Mastique bien los alimentos.
- Limite los alimentos transformados (FODMAPs ocultos y sustancias irritantes).
- Los mejores alimentos que puede consumir son: fruta fresca, verduras y carne/pescado.

Lácteos: se puede comer queso curado (queso duro tipo castellano)

Queso brie y camembert: se recomienda que no esté muy muy maduro porque a veces está muy pasado. Cuando está muy blando y tiene un olor fuerte sienta mal a algunas personas.

Se pueden comer todos los productos sin lactosa: leche sin lactosa, yogures sin lactosa, leche de arroz, avena, avellana, **almendra**.

SOJA: No es seguro ingerir soja (la soja en forma de granos porque son leguminosas, la mayor parte de la leche de soja tampoco es segura porque contiene inulina y muchas marcas también añaden fructosa a las leches de soja para endulzarlas). El **tofu** (soja procesada y dura) sí que estaría permitido.

Se recomienda comer poco azúcar (lo menos posible) pero hay sustitutos como el “maple syrup” (lo venden en Open Cor – sirope de arce) y hay otros siropes de arroz, etc. También se pueden comer melaza, etc.

Se puede comer avena y está muy bien avena con leche de avena o con una leche sin lactosa y con sirope de arce – sale riquísimo.

Carnes y pescados: se pueden comer todos... En los embutidos sí hay que mirar si tienen gluten, lactosa u otros ingredientes pero, por ejemplo, un buen jamón ibérico no tiene que tener nada añadido. Gran parte del jamón de york, chopped, pavo, etc. que viene envasado tiene lactosa, proteínas de leche, lácteos y/o gluten.

Comida japonesa: hay poca información pero yo entiendo que no están prohibidas las algas y por tanto el sushi y los rollos de arroz / pescado / alga no están prohibidas. El jengibre tampoco está prohibido.

En cuanto a otras comidas como **la china:** En casa en un Wok se puede hacer col china (Bok Choy) frita con arroz. Se le echa hierbas o especies (casi

todas permitidas – menos el ajo) o una salsa de soja que no tenga gluten ni inulina. También si se hace el arroz al vapor luego se puede echar en el Wok y romper un huevo.

El pan es difícil de sustituir pero como alternativas hay pan de espelta (contiene gluten), pan de centeno (está permitido también).

Chocolates y dulces: es recomendable consumir lo menos posible pero – como alternativa – existen los dulces de la línea “free from” (de venta en El Corte Inglés, OpenCor, etc.) que no tienen ni gluten, ni lactosa, ni trigo.

Información nutricional acerca de los FODMAPS:

Exceso de Fructosa: Miel, Manzanas, Mango, Pera, Sandía, Jarabe de maíz alto en fructosa, Sólidos de jarabe de maíz, Mango, grandes cantidades de fruta a la vez.

Fructanos: Alcachofas, Espárragos, Remolacha, Escarola, Hojas de diente de león, Ajo (en grandes cantidades), Puerro, *Cebolla*, Lechuga de radicchio, okra, , chalotas, cebolleta (la parte blanca), Trigo (en grandes cantidades), Centeno (en grandes cantidades), inulina, fructooligosacáridos, sandía y pistachos

Lactosa: Leche, helado, natillas, postres lácteos, leche condensada y evaporada, leche en polvo, yogur, margarina, quesos blandos no curados (ej. ricota, requesón, crema, mascarpone), leche de cabra.

Galactooligosacáridos (GOS): Alubias (ej. cocidas, rojas, de borlotti), Lentejas, soja, garbanzos.

Polioles: Manzanas, albaricoques, aguacates, cerezas, Longana, Lichi, mora, nectarina, peras, ciruela, ciruelas pasa, setas, Sorbitol (420), manitol (421), xilitol (967), maltitol (965) e Isomalt (953).

Enlaces:

<http://www.leonhunter.com/dieta-low-fodmap/>

<http://blog.katescarlata.com/fodmaps-basics/fodmaps-checklist/>

http://blog.katescarlata.com/wp-content/uploads/2011/04/LOWFODMAPCHECKLIST_lowfodmap_oct15-1.pdf

http://blog.katescarlata.com/wp-content/uploads/2011/04/HIGHFODMAPCHECKLIST_oct15_2015.pdf

<http://fodmaps.com.ar/2016/01/20/fodmaps-no-una-dieta-prohibiciones/>

<http://libredelacteos.com/nutricion/dieta-baja-fodmap-sindrome-intestino-irritable-sii/>

<http://libredelacteos.com/nutricion/dieta-baja-en-fodmap-listado-de-alimentos/>

<http://www.arizonadigestivehealth.com/wp-content/uploads/2014/06/FODMAP-diet-for-IBS.pdf>