

¿Qué son los FODMAPs?

Los FODMAPs se encuentran en los alimentos que comemos. FODMAPs es un acrónimo para los Oligosacáridos Fermentables (ej. Fructanos y Galactanos) Disacáridos (ej. Lactosa) Monosacáridos (ej. el exceso de Fructosa) y Polioles (ej. Sorbitol, Manitol, Maltitol, Xilitol e Isomalt)

ESTOS SON LOS QUE TE PUEDEN HACER DAÑO.

Exceso de Fructosa: *Miel, Manzanas, Mango, Pera, Sandía, Jarabe de maíz alto en fructosa, Sólidos de jarabe de maíz.*

Fructanos: *Alcachofas, Alcachofas (de Jerusalén), Espárragos, Remolacha, Escarola, Hojas de diente de león, Ajo (en grandes cantidades), Puerro, Cebolla (roja, blanca, española, cebolla en polvo), Cebolleta (la parte blanca), Trigo (en grandes cantidades), Centeno (en grandes cantidades), Inulina, Fructooligosacáridos.*

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

Galactooligosacáridos (GOS): *Alubias (ej. cocidas, rojas, de borlotti), Lentejas, Garbanzos.*

Polioles: *Manzanas, Albaricoques, Aguacates, Cerezas, Longana, Lichi, Nectarinas, Peras, Ciruelas, Ciruelas pasas, Champiñones, Sorbitol (420), manitol (421), xilitol (967), maltitol (965) e Isomalt (953).*

EVITE COMER ESTAS FRUTAS:

Frutas con demasiada fructosa:

- Manzana
- Mango
- Pera nashi
- Pera
- Caqui

- Sandía

Frutas con demasiado fructano:

- Caqui
- Sandía

Frutas con demasiados polioles:

- Manzana
- Albaricoque
- Aguacate
- Moras
- Cerezas
- Pera nashi
- Nectarina
- Melocotón
- Pera
- Ciruela
- Ciruela pasa
- Sandía

FRUTAS QUE SÍ PUEDE COMER:

- Plátano
- Arándano azul – cómprelos ecológicos
- Melón cantalupo
- Carambola
- Arándano rojo – cómprelos ecológicos
- Uvas – cómprelas ecológicas
- Melón verde
- Kiwi
- Limón
- Lima

- Mandarina
- Naranja
- Fruta de la pasión
- Papaya
- Piña
- Frambuesa – cómprelas ecológicas
- Ruibarbo
- Fresa – cómprelas ecológicas
- Tangelo

Fruta deshidratada que sí puede comer (a algunas personas les va la fruta deshidratada, a otras no):

- Plátano deshidratado
- Arándanos rojos (a menudo vienen recubiertos de azúcar – tómelos solo sin azúcar)
- Pasas de Corinto
- Papaya
- Piña (a menudo viene recubierta de azúcar – tómela solo sin azúcar)
- Pasas sultanas
- Pasas (puede que no sienten bien a todo el mundo...)

Comentarios sobre la fruta:

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

Por ej. un plátano entero o una naranja entera.

Entre un tercio y medio vaso de zumo de frutas recomendadas

Un pequeño puñado de bayas

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

EVITE COMER LAS SIGUIENTES VERDURAS:

Verduras con demasiada fructosa:

Guisantes tirabeques

Verduras con demasiado fructano:

- Alcachofas (alcauciles o de Jerusalén)
- Espárragos
- Remolacha
- Coles de Bruselas
- Col
- Hojas de diente de león
- Hinojo
- Ajo
- Puerro
- Legumbres
- Quingombó
- Cebolla (marrón, blanca y española)
- Guisantes
- Lechuga de Radicchio
- Chalote
- Cebolleta (la parte blanca)

Verduras con demasiados polioles:

- Aguacate
- Coliflor
- Setas
- Guisantes

VERDURAS QUE SÍ PUEDE COMER:

- Alfalfa
- Brotes de bambú
- Col china
- Brócoli (puede que no siente bien a todo el mundo...)
- Pimientos
- Zanahoria

- Apio
- Cebollinos
- Choy sum
- Maíz (el maíz crudo puede que no siente bien a algunas personas)
- Pepino
- Endibia
- Berenjena (puede que a algunas personas les cause problemas; evalúe su tolerancia)
- Jengibre
- Lechuga (puede que le siente bien o no)
- Calabacín
- Aceitunas
- Perejil
- Patata
- Calabaza
- Acelgas
- Cebolleta (parte verde)
- Espinacas
- Calabaza (este puede causar problemas en algunas personas; evalúe su tolerancia)
- Boniato
- Taro
- Tomate (los tomates cherry están mohosos a menudo – intente evitarlos)
- Nabo
- Calabacín (puede que cause problemas en algunas personas; evalúe su tolerancia)

Comentario sobre las verduras:

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

Evite comer:

- Cebolla (roja, blanca y española), cebolla en polvo, la parte blanca de las cebolletas.
- Puerros, chalotes, ajo.

Tenga en cuenta que muchos alimentos procesados contienen cebolla, y aún así no figura en la lista de ingredientes. 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:

- 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.

Productos con TRIGO y centeno que hay que evitar:

- Pan (blanco, integral, multicereales, de levadura madre, de pita y muchos tipos de centeno)
- Pasta y fideos (normales, instantáneos, de espelta, de huevo, hokkien y udon)
- 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)
- Otros (sémola, cuscús, bulgur)

ALTERNATIVAS a los granos de TRIGO:

- Arroz
- Maíz
- Patata

- Amaranto
- Tapioca
- Mijo
- Sorgo
- Alforfón
- Sagú

ALTERNATIVAS a los productos de TRIGO:

- Pan sin gluten, pan de espelta 100%, centeno sin trigo.
- Pasta sin gluten, fideos de arroz, fideos de alforfón sin trigo.
- Copos de avena, muesli sin trigo, krispies de arroz, copos de maíz y cereales sin gluten.
- Tortitas de maíz, tortitas de arroz y crackers, crackers sin gluten, pan.
- 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 sin trigo lo tolera la mayoría (evaluar cada caso).
- Cantidades pequeñas de trigo, como pan rallado, se podrían tolerar (evaluar cada caso).
- Las personas a las que se les haya diagnosticado la enfermedad celiaca deberían eliminar el gluten de su dieta.
- Los alimentos sin gluten no contienen trigo, centeno, avena ni cebada.

Una dieta baja en FODMAPs permite ingerir avena y cebada.

- 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.

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

- Miel

- Siropes de maíz
- Sólidos de sirope de maíz
- Escarola
- Té de diente de león
- Inulina
- Edulcorantes artificiales (véase GOS)
- 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, en bruto, glasé (sacarosa) tomado con moderación.
- Té, café e infusiones
- Frutos secos y semillas (con moderación)
- Salvado de avena
- Salvado de cebada
- Psilio
- 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.

gastroyendoscopia.com