

Terapia Nutricional de Bajo Contenido en FODMAP

FODMAP es un acrónimo que significa: Fermentables, Oligosacáridos, Disacáridos, Monosacáridos y Polioles. Estos son componentes de los alimentos que se restringen en una dieta baja en FODMAP. Esta dieta se prescribe para reducir los síntomas en aquellos que padecen síndrome del intestino irritable (SII) o enfermedad inflamatoria del intestino (EII).

Fermentables:	Las bacterias intestinales pueden fermentar componentes alimentarios cuando se consumen en grandes cantidades. Esto puede resultar en hinchazón, gases, dolor abdominal y diarrea.
Oligosacáridos	Fuentes de fructano: Trigo, centeno, ajo, cebolla, puerros y alcachofas Fuentes de galactooligosacáridos (GOS): Habas, lentejas, soja y frutos secos, incluyendo los anacardos.
Disacáridos:	Fuentes de lactosa: Productos lácteos e ingredientes de leche de vaca, cabra u oveja.
Monosacáridos	Fuentes de fructosa: Ciertas frutas, miel y jarabe de maíz de alta fructosa.
Polioles	Fuentes: Sorbitol, manitol, maltitol, eritritol, xilitol, isomalt, albaricoques, aguacates, cerezas, nectarines, duraznos, ciruelas y hongos.

Tips:

-La fibra es una parte de los carbohidratos que no es digerida por el cuerpo. La fibra se encuentra en alimentos vegetales como frutas, verduras, granos integrales y legumbres (frijoles secos, cacahuetes).

-Ya que algunos alimentos ricos en fibra también son altos en FODMAP, esta dieta puede limitar la ingesta de fibra. Planifique cuidadosamente sus comidas para incluir fuentes alternativas de fibra.

-La dieta FODMAP puede incluir seguramente fuentes de fibra baja en FODMAP. Su nutricionista dietista registrado (RDN) lo ayudará a incluir frutas, verduras y granos integrales adecuados para esta dieta.

-Los pacientes que tienen SII y estreñimiento pueden beneficiarse de ingerir más fibra. Sin embargo, si tiene EII y estreñimiento, no se recomienda ingerir más fibra (a menos que esté en remisión y no tenga estenosis). Pregúntele a su RDN sobre la cantidad adecuada de fibra para usted.

Preparación para la dieta baja en FODMAP

Registre sus alimentos y bebidas habituales, así como sus síntomas durante 7 días. Cada día, registre:

1. Su consumo de alimentos y bebidas
 - * Cuándo comió o bebió
 - * La cantidad que comió o bebió
2. Sus síntomas
 - * Tipo de síntoma
 - * Severidad del síntoma
 - * Momento o inicio del síntoma

Prepararse para ir de compras al supermercado y leer las etiquetas de los alimentos

Planee cuidadosamente todas sus comidas, tanto las que se consumen en casa como las que se consumen fuera de casa.

-Haga listas de compras de los alimentos apropiados. Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos e información sobre los ingredientes.

1. Cuanto más arriba aparezca un ingrediente en la lista de ingredientes, mayor será la cantidad de ese alimento que contenga el producto. Use la lista de ingredientes para identificar alimentos FODMAP y saber qué productos evitar.

Si los ingredientes de alto contenido en FODMAP aparecen al final de la lista de ingredientes, el alimento todavía puede considerarse bajo en FODMAP y estar permitido en su dieta.

2. Verifique las etiquetas de los alimentos para seleccionar alimentos bajos en FODMAP que contengan 3-4 gramos de fibra por porción e inclúyalos en sus comidas diarias.

Datos de Nutrición	
4 raciones por envase	
Tamaño por ración	1/2 taza (186g)
Cantidad por ración	
Calorías	140
% Valor Diario*	
Grasa Total 4g	5 %
Grasa Saturada 0.5g	3 %
Grasa <i>Trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0 %
Sodio 180mg	8 %
Carbohidrato Total 21g	8 %
Fibra Dietética 7g	25 %
Azúcares Totales 4g	
Incluye 0g azúcares añadidos	0 %
Proteínas 8g	
Vitamina D 0mcg	0 %
Calcio 29mg	2 %
Hierro 2mg	10 %
Potasio 465mg	10 %
Vitamina A 40mcg	4 %
Vitamina C 13mg	14 %
*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.	

Ingredientes:	<i>Azúcar moreno, azúcar blanco, almendras, nueces pecán, nueces de nogal, huevos, mantequilla, chispas de chocolate, leche, harina de trigo integral (trigo), extracto de vainilla, sal marina, bicarbonato de sodio, goma xantana. Contiene: Nueces, huevos, leche, trigo</i>
----------------------	---

Siguiendo la Dieta Baja en FODMAP

Paso 1: Elimine las fuentes de alta FODMAP de su dieta.

-Reúnase con su RDN para revisar su diario de alimentos y síntomas. Su RDN revisará la dieta baja en FODMAP y le ayudará a entender qué alimentos comer y qué alimentos evitar.

-Siga la dieta baja en FODMAP durante 2 a 6 semanas para reducir sus síntomas. Apunte a beber 64 onzas de agua diariamente. Evite los alimentos que contengan altas cantidades de productos lácteos; frutas y verduras de alto contenido en FODMAP; pastas y panes regulares que contengan trigo, cebada y centeno como ingredientes; y edulcorantes como jarabe de maíz de alta fructosa, miel e inulina. Utilice la lista de alimentos recomendados como guía para saber qué alimentos se ajustan a estos criterios.

-Limite las porciones en cada comida para mantener el nivel de FODMAP lo suficientemente bajo como para evitar los síntomas. Las siguientes porciones de alimentos bajos en FODMAP están permitidas.

Tamaños de porción

Productos lácteos:	6 onzas de yogurt sin lactosa 8 onzas de leche sin lactosa 1 onza de queso añejo <i>si no es libre de lactosa, la porción será más pequeña</i>
Frutas:	1 plátano pequeño 1 naranja pequeña 1 puñado pequeño de bayas 1 puñado pequeño de uvas 1/3 a 1/2 taza de jugo al 100% (que no sea elaborado con frutas de la lista de alimentos de alto contenido en FODMAP)
Verduras	1/2 porcion de taza
Cereales:	1 rebanada de pan

	<p>Los panes de masa madre elaborados tradicionalmente y horneados con trigo o espelta pueden incluirse en una dieta baja en FODMAP (evite otros panes elaborados con trigo, centeno y cebada)</p> <p>1/2 taza de cereal o grano</p> <p>(Elija cereales que sean bajos en gluten (el trigo, la cebada y el centeno no deberían ser ingredientes principales). No es necesario evitar por completo el gluten a menos que se haya diagnosticado la enfermedad celíaca. Si no tiene enfermedad celíaca, puede consumir alimentos que contengan gluten en pequeñas cantidades, como el pan rallado que cubre el pollo frito.)</p>
--	---

Paso 2: Pruebe su tolerancia a los alimentos FODMAP introduciendo alimentos de alto contenido en FODMAP:

Después de la fase inicial estricta de la dieta, reúnase con su RDN, quien lo asesorará a medida que comience a reintroducir alimentos en su dieta. Cuando comience a reintroducir alimentos de las categorías de alto contenido en FODMAP (consulte la lista de Alimentos no recomendados), asegúrese de consumirlos en las cantidades indicadas en la tabla de Tamaños de porción.

* La reintroducción de grupos de alto contenido en FODMAP uno a la vez le ayudará a identificar qué alimentos causan sus síntomas. Su RDN diseñará un plan y recomendará qué alimentos y qué cantidades se adapten mejor a usted.

*Consulte con su RDN para determinar con qué rapidez reintroducir los alimentos de alto contenido en FODMAP en su dieta.

Enfoque lento: Introduzca un alimento de alto contenido en FODMAP y espere un par de días antes de introducir otro alimento de alto contenido en FODMAP para "descansar" entre las reintroducciones de alimentos. Solo reintroduzca dos alimentos en una semana determinada.

O

Enfoque rápido: Introduzca un tipo de alimento de alto contenido en FODMAP cada día.

*Siga limitando las porciones en cada comida de acuerdo con la tabla de Tamaños de porción. Esto facilitará la identificación de los alimentos que causan sus síntomas.

*Al reintroducir nuevos alimentos, mantenga registros detallados de los síntomas alimentarios para identificar todos los alimentos que desencadenan los síntomas.

Cada día, debe registrar:

1. Su consumo de alimentos y bebidas

* Cuándo comió y bebió

* Cuánto comió y bebió

2. Sus síntomas

* Tipo de síntoma

* Severidad del síntoma

* Momento o inicio del síntoma

Su RDN ajustará su plan de dieta para limitar los alimentos que causan un aumento de síntomas y explicará qué alimentos evitar.

Alimentos Recomendados

Los alimentos que se enumeran en **negrita** son bajos en FODMAP en cualquier tamaño de porción. Otros alimentos (no en negrita) solo son bajos en FODMAP cuando la porción está limitada.

Granos:	<ul style="list-style-type: none">• Granos sin gluten maranta, harina de alforfón, harina de maíz, maicena, mezclas de harina sin gluten, arroz glutinoso, arroz molido, mijo, salvado de avena*, avena*, polenta, harina de patata, quinoa*, arroz (integral*, blanco), salvado de arroz, harina de arroz, sago, sorgo, tapioca, arroz silvestre*• Cereales: cereal de arroz para bebés, crema de alforfón, cereales para el desayuno basados en arroz o maíz, avena*, muesli libre de trigo y fruta• Pasta y fideos: fideos de arroz, vermicelli de arroz, pasta sin gluten• Pan y productos horneados: panes sin gluten,* tortillas/tacos de maíz, galletas a base de maíz, pretzels (1/2 taza), tortitas/galletas de arroz simples, galletas sin gluten,* pasteles/pastelería sin gluten,* panes de trigo o espelta fermentados con masa madre
----------------	--

Alimentos con proteínas	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de ave o pescado tierno, bien cocinado y sin condimentar; carne de res o cerdo sin condimentar • Tocino • Huevos • Almendras (menos de 10 nueces)*, avellanas (menos de 10 nueces)*, macadamias*, cacahuetes*, nueces pecanas*, piñones*, nueces* (chía, calabaza) • 2 cucharadas de mantequilla de maní cremosa • Tofu firme (escurrido); tempeh
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leche libre de lactosa • Leche de arroz fortificada con calcio; leche de soja elaborada a partir de extracto de soja (no de soja entera) • La mayoría de los yogures libres de lactosa y kefir libres de lactosa • Queso cottage libre de lactosa 2 cucharadas de quesos blandos (queso cottage o ricota) 1 onza de quesos duros, añejos o curados (brie, camembert, feta) • Helado libre de lactosa • Sorbetes elaborados con frutas y edulcorantes adecuados
Verduras	<p>Brotos de alfalfa, brotes de bambú, brotes de frijol, pimiento, bok choy, brócoli, coles de Bruselas, col (común o roja), corazones de alcachofa enlatados (1 onza), zanahoria, maíz (1/2 mazorca), pepino, berenjena, judías verdes, lechuga (mantequilla, iceberg), aceitunas, chirimía, patatas, calabaza, nabo, algas marinas, boniato (1/2 taza), acelga, espinacas, cebolleta (solo parte verde), calabacín (amarillo, espagueti), tomates, nabo, puerro, yuca, calabacín</p>
Frutas	<p>Plátanos, arándanos, melón cantalupo, arándanos secos (1 cucharada), uvas, melón casaba, kiwi, limones, limas, mandarinas, naranjas, frutapasión, papaya, piña, plátano, patatas fritas de plátano (no más de 10), coco rallado seco (menos de 1/4 de taza), frambuesas, frutas de la pasión, fresa, mandarinas, toronjas, mandarinas</p>
Aceites	<p>Aceites vegetales, aceite de ajo, mantequilla, ghee, manteca, margarina libre de grasa trans</p>
Otros Alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas: Agua, agua mineral, agua con gas, refrescos con azúcar, tónica, jugo de frutas (elija solo jugos elaborados con

	<p>las frutas listadas en la sección Frutas de esta tabla; límite de 1/2 taza). Jugo de naranja (un vaso de 4 onzas recién exprimido) o jugo de arándano (4 onzas), la mayoría de los tés/café/alcohol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hierbas frescas: Albahaca, cilantro, perejil, romero, tomillo • Patés y Condimentos: Mermelada (sin jarabe de maíz de alta fructosa), mermelada (con ingredientes adecuados y sin jarabe de maíz de alta fructosa), mayonesa, mostaza, salsa de soja, salsa agrídulce o salsa picante sin ajo, encurtidos/relish, salsa de soja, tamari, vinagre • Endulzantes: Sacarosa (azúcar común, azúcar de caña), incluyendo azúcar refinada, azúcar glasé, azúcar moreno, azúcar bruto, glucosa; jarabe de arce, melaza, edulcorantes artificiales que no terminen en "ol" (aspartamo, sacarina y stevia) • Levadura en polvo, bicarbonato de sodio, cacao, coco, gelatina, sal, hierbas y especias frescas y secas (sin incluir ajo en polvo y cebolla en polvo), cebolleta, jengibre
--	--

-:

*Alimentos que deben limitarse si se reduce la ingesta de fibra para el IBD o el SII. Elija frutas y verduras enlatadas y bien cocidas sin semillas, pieles o cáscaras para reducir la fibra.

**Los alimentos sin gluten pueden contener FODMAP. Lea las listas de ingredientes cuidadosamente.

***Consulte la tabla Alimentos no recomendados para conocer los tés, cafés y alcohol que se deben evitar.

Alimentos No Recomendados

<p>Granos</p>	<p>Cebada,* bulgur,* harina de garbanzo (besan)*, cuscus (trigo),* sémola de trigo duro (durum),* Kamut,* harina de lentejas*, harina multicereal*, harina de guisantes*, centeno,* sémola*, harina de soja*, triticale,* salvado de trigo*, harina de trigo*, germen de trigo* Cereales a base de trigo o de granos mixtos*, muesli*, raíz de achicoria*, inulina*</p>
----------------------	---

	<p>Fideos, pasta, spaetzle, ñoquis</p> <p>Pan, migas de pan, galletas, pasteles, cruasanes, magdalenas, pasteles que contengan trigo/centeno</p>
Alimentos con proteínas:	<p>Guisantes con ojos negros*</p> <p>Frijoles secos*, garbanzos* o lentejas*</p> <p>Salchichas (pueden contener cebolla y polvos de verduras deshidratadas)</p> <p>Soja*</p> <p>Pistachos* y anacardos*</p> <p>Carne grasa</p> <p>Carne frita</p>
Lácteos:	<p>Suero de mantequilla</p> <p>Chocolate con leche</p> <p>Natillas</p> <p>Leche (de vaca, de cabra, de oveja, condensada, evaporada) Salsas a base de leche o queso</p> <p>Quesos blandos (en cantidades mayores a 1/2 taza): cottage, ricotta</p> <p>Crema agria</p> <p>Leche de soja (hecha de soja)</p> <p>Yogur</p> <p>Helado</p>
Verduras	<p>Alcachofas, espárragos, col (savoy), coliflor, apio, ajo, puerros, champiñones, cebollas (todas), cebolletas (parte blanca), chalotes, guisantes de nieve, guisantes con vaina</p>
Frutas	<p>Manzanas, compota de manzana, albaricoques, peras asiáticas, aguacates, moras, frambuesas de bayas, cerezas, higos, mangos, nectarinas, duraznos, peras, caquis, ciruelas, tamarillos, sandías</p>
Aceites	<p>Ninguno</p>
Otros Alimentos	<p>Bebidas: Jugos de manzana, pera y mango; otros jugos de frutas en cantidades mayores a 1/2 taza, hechos con jarabe de maíz de alta fructosa (HCFS), vinos fortificados (jerez, oporto), té de manzanilla, té de hinojo, bebidas a base de achicoria o sustitutos de café</p> <p>Patés y Condimentos: Chutneys, hummus, jaleas, salsas hechas con cebolla, pepinillos, encurtidos, aderezos o salsas para ensaladas, salsa, caldo, pasta de tomate</p> <p>Endulzantes: Néctar de agave, edulcorantes artificiales (isomalt, manitol, maltitol, sorbitol, xylitol), miel, sólidos de jarabe de maíz, fructosa, concentrado de jugo de fruta, jarabe de maíz de alta fructosa y polidextrosa.</p> <p>Otros: Cubos de caldo, polvo de ajo y cebolla</p>

Los alimentos marcados con asterisco () tienen un contenido más alto de fibra y deben discutirse con el nutriólogo dietista registrado (RDN) si se necesita reducir la ingesta de fibra. Evite el aguacate y el coco si se restringe la fibra.

Menú de ejemplo de un día de bajo contenido en FODMAP para dieta de eliminación

Desayuno	1 huevo revuelto 1 rebanada de pan sin gluten 1 cucharada de mantequilla 1/2 taza de avena 1/2 taza de arándanos azules O fresas 1/2 taza de leche sin lactosa Café o té
Bocadillo matutino	1 bastoncillo de queso cheddar bajo en grasa 6 galletas de arroz 1/2 taza de jugo de arándanos
Almuerzo	Bocadillo de atún: 3 cucharadas de atún mezcladas con: 2 cucharadas de mayonesa ligera 1 hoja de lechuga (mantequilla* o iceberg*) 1 rodaja de tomate 2 rebanadas de pan sin gluten 5 palitos de zanahoria* 1 naranja clementina 1 yogur sin lactosa
Bocadillo de la tarde	2 galletas de arroz 2 cucharadas de crema de cacahuete
Comida de la noche	3 onzas de pechuga de pollo a la parrilla 1/2 taza de arroz integral con hierbas frescas 1/2 taza de judías verdes 1/2 taza de cantalupo cortado en cubos

Menú de ejemplo de un día vegano de bajo contenido en FODMAP para dieta de eliminación

Desayuno	1 taza de avena 2 cucharadas de crema de almendras 1/2 taza de arándanos
-----------------	--

	<p>1 taza de leche de almendras fortificada con Vitamina D</p> <p>1 taza de café</p>
Bocadillo matutino	<p>1/2 taza de fresas</p> <p>10 almendras</p>
Almuerzo	<p>2 cucharadas de crema de cacahuete</p> <p>2 rebanadas de pan sin gluten</p> <p>1 taza de lechuga para ensalada con:</p> <p>1/4 taza de tomates picados</p> <p>1/4 taza de pepino picado</p> <p>1 cucharada de aderezo de aceite de oliva y vinagre</p> <p>1 clementina</p> <p>1 taza de leche de almendras fortificada con Vitamina D</p>
Bocadillo de la tarde	<p>1 plátano pequeño</p> <p>Comida de la noche</p> <p>1 taza de tofu a la parrilla</p> <p>1 taza de arroz integral cocido</p> <p>1/2 taza de judías verdes cocidas</p> <p>1/2 taza de zanahorias cocidas</p> <p>1/2 taza de cantalupo</p>
Bocadillo de la noche	<p>3 tazas de palomitas de maíz hechas en aire</p> <p>1 taza de leche de almendras fortificada con Vitamina D</p>