

¿Qué es la dieta *FODMAP*?



Programa tu cita en línea: www.FatimaBuenfil.com



Fátima Buenfil.
NUTRICIÓN CLÍNICA

DIETA FODMAP

Las siglas fodmap hacen referencia a los alimentos que son fermentables a causa de una absorción deficiente en el intestino, por lo tanto se indica una dieta baja en FODMAP.

F ERMENTABLE

M ONOSACÁRIDOS

O LIGOSACÁRIDOS

A ND (Y)

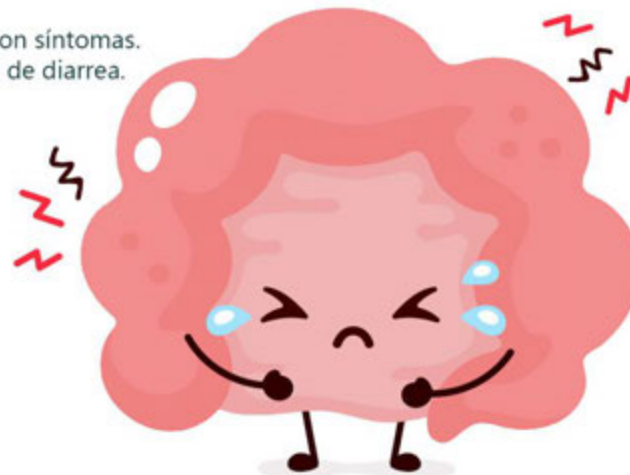
D ISACÁRIDOS

P OLIIOLES

Una dieta de exclusión o dieta baja en FODMAP's significa baja en fructooligosacaridos y galactooligosacáridos (como el xilitol, el sorbitol, el maltitol y el manitol) es decir, reducir la ingesta de alimentos que contienen fructosa, lactosa, galactanos, polioles, fructanos y galacto-oligosacáridos. Los alimentos FODMAP's pueden pasar a lo largo del intestino delgado sin absorberse y alcanzar el colon, donde aumentan la cantidad de agua por su efecto osmótico -de atracción – sobre la misma y producen un aumento del gas por la fermentación con las bacterias presentes en el colon. Todo esto conduce a la hinchazón de la barriga, el dolor y los cambios en el hábito intestinal típicos de estos pacientes.

Una dieta inferior de FODMAP es útil en las situaciones siguientes:

- Síndrome de intestino irritable.
- Síndrome del intestino irritable con síntomas.
- Pacientes de acolonic que sufren de diarrea.
- Enfermedad de cronh.
- Colitis ulcerosa.



ALIMENTOS PERMITIDOS

Lácteos	Quesos	Frutas	Aceites	Condimentos libres	Vegetales
<ul style="list-style-type: none"> *Leche de almendras sin azúcar 200ml 	<p>30g</p> <ul style="list-style-type: none"> *Queso o leche sin lactosa *Camembert *Cheddar *Cottage *Curados *De cabra *Duros *Mozzarella 	<ul style="list-style-type: none"> *Agua de Coco 360g *Arándano 5g *Cereza 88g *Frambuesa 123g *Fresa 100g *Fruta de la pasión 58g *Frutos rojos 100g *Granada 87g *Guayaba 124g *Jugo de arándano 120ml *Kiwi 114g *Lima 147g *Limón libre *Mandarina 128g *Maracuyá 53g *Melón 179g *Mora 108g *Papaya 140g *Piña 85g *Plátano 54g *Toronja 162g *Uva 86g 	<ul style="list-style-type: none"> *Aceitunas sin hueso 24g *Canola 5ml *Ghee 6g *Girasol 5ml *Maíz 5ml *Manteca 4ml *Mantequilla *Margarina 5ml *Oliva 5ml *PAM *Salsa pesto 5g *Spray olivo 	<ul style="list-style-type: none"> *Albahaca *Alga nori *Anís estrellado *Anís verde *Azafrán *Canela *Cilantro *Comino *Curry *Hinojo *Eucalipto *Hojas de cebolla de verdeo *Menta *Mostaza *Paprica *Perejil *Regaliz *Romero *Soya *Tè negro *Tomillo *Vinagre balsámico *Vinagre de arroz *Wasabi 	<ul style="list-style-type: none"> *Acelga 98g *Alfalfa 99g *Apio 135g *Berenjena 99g *Brote de soja 31g *Ejotes 64g *Endivia 129 *Espinaca 120g *Germinado 99g *Lechuga 135g *Nabo 99g *Pepino 104g *Rábano 104g *Repollochino 68g *Repollo colorado 68g *Tomate 108g *Zucchini o calabaza italiana 91g *Zanahoria 55g
					
Legumbres	Proteínas AOA	Dulces	Aceites con proteína	Cereales	
<ul style="list-style-type: none"> *Judias verdes 90g *Tempé 40g *Tofu 85g 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza -30g- *Camarones *Huevo *Pescado *Pollo *Res *Ternera 	<ul style="list-style-type: none"> *Azúcar 10g *Chocolate negro, 75% cocoa *Barbecue 15g *Edulcorantes que no terminan en "-Ol" (E950, E951, E952, E960, E959, E961, E954, E962, E955, E957) *Gelatina *Glucosa *Miel maple 14g *Sorbetes 	<ul style="list-style-type: none"> *Aceite de oliva 5ml *Aguacate florida 60g *Aguacate hass 30g *Avellana 13g *Chía 12g *Macadamia 10g *Mani 12g *Nuez pecan 12g *Semillas de girasol 12g 	<ul style="list-style-type: none"> *Almidón de maíz *Arroz blanco 47g *Avena 20g *Camote 69g *Mijo 57g *Quinoa 20g <small>*Sin libre de gluten 20g y derivados</small> *Papa 68g *Sorgo 18g 	
<p>Bebidas vegetales 200ml: arroz, avellana, avena Bebidas con alcohol: cerveza 531ml, vino tinto 200ml, vodka 60ml, whisky 55ml</p>					

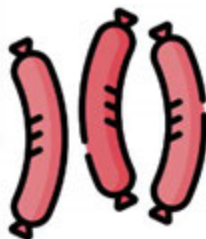
ALIMENTOS CON ELEVADO CONTENIDO FODMAP'S

Lácteos

- *Crema de leche
- *Helado de crema
- *Leche de vaca, oveja, cabra
- *Natillas
- *Quesos blandos
- *Yogur

Carnes/Proteína

- *Cangrejo
- *Charcutería
- *Procesados
- *Salchichas
- *Seitan



Frutas

- *Aguacate
- *Agua de coco
- *Albaricoque
- *Caqui
- *Chirimoya
- *Ciruela desecada
- *Ciruela pasa
- *Damasco
- *Dátil
- *Durazno
- *Frambuesa
- *Fresa
- *Frutas enlatadas en jugo natural
- *Frutas en almibar
- *Jugo de frutas
- *Granada
- *Higo
- *Lichi
- *Mango
- *Manzana cualquier tipo
- *Melocotón
- *Moras
- *Nectarina
- *Papaya
- *Pera
- *Piña
- *Pistacho
- *Plátano poco maduro
- *Orejones
- *Sandia
- *Uva pasa
- *Zumos

Cereales

- *Amaranto (y sus derivados)
- *Cebada
- *Centeno
- *Cereales de desayuno
- *Cous
- *Maíz dulce
- *Muesli
- *Pasta
- *Trigo

Vegetales

- *Ajo
- *Ajo crudo o en exceso
- *Alcachofas
- *Apio
- *Berenjena
- *Brócoli
- *Bruselas
- *Camote
- *Calabaza dulce
- *Cebolla cruda
- *Champiñones
- *Chicharos
- *Choclo
- *Coles
- *Coliflor
- *Escarola
- *Espárragos
- *Hinojo
- *Mandioca
- *Pimientos verdes
- *Porro
- *Puerro
- *Remolacha
- *Repollo verde
- *Setas

Aceites

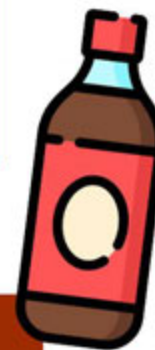
- *Aguacate.
- *Almendra
- *Castaña de caju
- *Pistaches
- *Sésamo

Legumbres

- *Frijoles
- *Garbanzo
- *Habas
- *Lenteja
- *Poroto rojo
- *Soja

Dulces

- *Chocolate blanco
- *Maltiol que terminan en "-ol"
- (E968, E953, E966, E965, E421, E420, E967), JMAF
- (Jarabe de Maíz de Alta Fructosa)
- *Edulcorantes como:
- *Bollería
- *Esteviol
- *Galletas
- *Manitol
- *Miel
- *Natillas
- *Pasteles
- *Sorbitol
- *Xilitol



Bebida: te chai, de soja, jugos industrializados, ron, vino blanco, vino dulce



Hidratación

Mantener una buena hidratación, una ingesta adecuada de agua, 2L al día. Hidratarse es muy importante en episodios de estreñimiento para facilitar el tránsito intestinal y evitar que las heces se endurezcan y más importante aún será hidratarse bien en episodios de diarrea.



Tabaquismo y alcohol

Beber alcohol y fumar implica daño en la mucosa intestinal, variando y aumentando la permeabilidad de ésta y puede implicar también alteración de la respuesta inmunitaria de las paredes del intestino. Perjudica el tracto gastrointestinal, pudiendo favorecer que los episodios característicos del síndrome intestino irritable sean más recurrentes.



Actividad física

Puede mejorar la distensión abdominal a la vez que aumenta la eliminación de meteorismos y gases intestinales. Ayuda a regular el tránsito intestinal a quién padece síndrome del intestino irritable con presencia de estreñimiento.



Realizar ejercicio mejora factores que están asociados a este síndrome como puede ser el estrés, la fatiga, la ansiedad y la depresión.

DIETA FODMAP ES PRESCRIPCIÓN MÉDICA

Si no hay una indicación médica, no es conveniente hacer la dieta ya que excluye o limita el consumo de valiosos alimentos ricos en fibras prebióticas que tienen un efecto beneficioso para el microbiota intestinal.

*****Esta dieta debe ser supervisada por un nutriólogo en conjunto con su médico gastroenterólogo*****

¿QUÉ CARENCIAS PUEDE PROVOCAR UNA DIETA BAJA EN FODMAP?

Una dieta baja en FODMAP durante un tiempo prolongado, puede provocar carencias nutricionales notables, menor aporte calórico, de antioxidantes, vitaminas, hierro, calcio.

¿POR QUÉ NO HAY QUE CONFUNDIR LA DIETA BAJA EN FODMAP CON LA DIETA SIN GLUTEN?

Tanto la dieta sin gluten como la dieta baja en FODMAP o algunas que proponen recomendaciones dietéticas consideradas saludables se basa en restricciones de grupos alimentarios diferentes y son aplicables a subgrupos de pacientes distintos.

El gluten es una proteína presente en el trigo, la cebada y el centeno. La dieta sin gluten es una medida permanente, aplicable a pacientes celíacos, alérgicos al gluten o al trigo, o que han sido diagnosticados de una sensibilidad al trigo no celíaca. La dieta baja en FODMAP es un recurso para pacientes con síndrome de colon irritable, en enfermedad Crohn, colitis, que incluye la retirada del gluten añadida a la restricción de otros muchos alimentos que contienen carbohidratos, como la fructosa y la lactosa.

CARBOHIDRATOS FERMENTABLES: ¿DÓNDE ESTÁN?

- Los fructanos como la inulina, son carbohidratos fermentables y que están presentes en alimentos tan habituales como puede ser el trigo, la cebolla o el puerro.
- Los monosacáridos son azúcares simples como la glucosa, la galactosa y la fructosa.
- Los disacáridos están formados por la unión de dos monosacáridos.
Los más comunes son:
 - 1.- La sacarosa o azúcar común, -formada por la unión de una glucosa y una fructosa-.
 - 2.- La lactosa, glucosa y galactosa, -que es el azúcar de la leche-.
 - 3.- La maltosa, -dos moléculas de glucosa-.
- Los galacto-oligosacáridos son un tipo de fibras prebióticas no digeribles y solubles, ya presentes en la leche materna, que acaban fermentando en el colon. Suelen provenir de lácteos, legumbres, algunos frutos secos y semillas.
- Los polioles son alcoholes dulces que forman parte naturalmente de ciertos alimentos o que pueden obtenerse a partir de otros azúcares.



Para aclarar un poco más estos conceptos, digamos que, si los monosacáridos y los disacáridos son azúcares y se caracterizan por ser cristalinos, blancos y tener un sabor dulzón, cuando se presentan en moléculas mayores, es decir, cuando pasan a ser oligosacáridos y polisacáridos, se convierten en almidones y fibras cambiando sus características, el primer cambio y el más evidente es su sabor, que ya no es tan dulce.

Los oligosacáridos están compuestos entre tres y diez monosacáridos y, cuando es el propio organismo el que los elabora, pueden tener un papel importante en la comunicación entre células. Hay dos clases importantes de oligosacáridos y polisacáridos, los fructooligosacáridos (FOS), que provienen exclusivamente de alimentos de origen vegetales y consisten en una cadena de moléculas de fructosa, y los galactooligosacáridos (GOS), que son cadenas de galactos y abundan en la soja.

HOSPITAL STARMEDICA

7° piso, consultorio 705
Calle 26 # 199 x 15 y 7
Fracc. Altabrisa, Mérida, Yuc.

Teléfono: (999) 943 34 33
Celular: (999) 260 2804
fatimabuenfilnutricion@gmail.com

Sígueme en mis redes sociales:
@fatimanutrición



Fátima Buenfil.
NUTRICIÓN CLÍNICA