



**MédicaSur**®

Excelencia médica, calidez humana

## DIETA FODMAPs

Una dieta FODMAPs se refiere a una alimentación con bajo contenido de hidratos de carbono fermentables de cadena corta (Fructanos, Oligo-Di-Monosacáridos y Azúcares Polioles). Es una propuesta para el tratamiento del Síndrome de Intestino Irritable (mejor conocida como colitis nerviosa) que tiene la finalidad de reducir o eliminar los síntomas de la enfermedad.

Se considera que estos alimentos se absorben con dificultad en el intestino delgado, acumulándose en la porción distal aumentando la absorción de agua y la producción de gas, lo que causa síntomas como: distensión abdominal, flatulencias, constipación, diarrea, dolor abdominal, entre otros.

Es importante saber, que la restricción de FODMAPs NO es definitiva, sino que es un proceso en el cual, después de un periodo de eliminación completo se van reintroduciendo de manera dirigida los diferentes grupos de alimentos con el objetivo de identificar el o los alimentos y la cantidad que desencadena los síntomas.

La fase de eliminación de alimentos con alto contenido en FODMAPs deberá realizarse por un tiempo no mayor a 6-8 semanas, y posteriormente hacer una fase de reintroducción, que puede durar de 8-12 semanas.

- Fructosa: Frutas, miel, jarabe de maíz de alta fructosa.
- Lactosa: Leche y productos lácteos.
- Fructanos: Trigo, ajo, cebolla, inulina.
- Galactanos: Leguminosas
- Polioles: Edulcorantes que contienen isomalt, manitol, sorbitol, xilitol. Frutas de hueso como aguacate, chabacano, cereza, nectarina, durazno, ciruela, etc.

Departamento de Nutrición  
Hospital Médica Sur  
55 5424 7200 ext.3095 y 3061  
CI-NUTR-PNO-02FC-02

Lista de alimentos con bajo, moderado y alto contenido de FODMAP:

## VERDURAS

Alimento	Verde	Amarillo	Rojo	Fructuosa	Lactosa	Oligosacáridos	Polioles
Alfalfa						Bajo	
Apio						Bajo	
Berenjena						Bajo	
Betabel						Alto	
Brócoli						Alto	
Calabaza						Bajo	
Cebolla						Alto	
Champiñón						Alto	Alto
Chayote						Bajo	
Chícharo						Alto	Alto
Chile						Bajo	
Col						Alto	
Coliflor						Alto	Alto
Ejotes						Bajo	
Espárrago						Alto	
Espinaca						Bajo	
Germinado de soya						Bajo	
Jitomate						Bajo	
Lechuga						Bajo	
Pepino						Bajo	
Pimiento						Bajo	
Rábano						Bajo	
Zanahoria						Bajo	

## ACEITES CON PROTEINA

Almendra						Bajo	
Cacahuete						Bajo	
Nuez						Bajo	
Pepita						Bajo	
Pistache						Bajo	

# FRUTAS

Alimento	Verde	Amarillo	Rojo	Fructuosa	Lactosa	Oligosacáridos	Polioles
Arándano				Bajo			
Cereza				Alto			
Ciruela				Alto			
Durazno				Alto		Alto	
Fresa				Bajo			
Guayaba				Alto			
Kiwi				Bajo			
Limón				Bajo			
Mandarina				Bajo			
Mango				Alto			
Manzana				Alto		Alto	
Melón				Bajo			
Naranja				Bajo			
Papaya				Bajo			
Pera				Alto			
Piña				Bajo			
Plátano				Bajo			
Sandía				Alto		Alto	
Toronja				Bajo			
Uva				Bajo			

# ACEITES

Aceites vegetales (oliva, maíz, girasol, etc.)							
Aceitunas							
Crema agría							
Crema de coco							
Bebidad de coco							
Margarina							
Mayonesa							
Queso crema							

# LEGUMINOSAS

Alimento	Verde	Amarillo	Rojo	Fructuosa	Lactosa	Oligosacáridos	Polioles
Frijoles						Alto	
Garbanzo						Alto	
Habas						Alto	
Lentejas						Alto	

# LACTEOS

Leche condensada y derivados				Alto			
Bebida de arroz				Bajo			
Leche deslactosada y derivados				Bajo			
Leche evaporada y derivados				Alto			
Leche entera y derivados				Alto			
Mantequilla				Bajo			
Queso cottage				Alto			
Quesos duros, (manchego, cheddar, parmesano, etc)				Bajo			
Quesos frescos (panela y requesón)				Alto			
Tofú				Bajo			
Yogurt y derivados				Alto			
Yogurt deslactosado y derivados				Bajo			

# CEREALES

Alimento	Verde	Amarillo	Rojo	Fructuosa	Lactosa	Oligosacáridos	Polioles
Amaranto						Bajo	
Arroz						Bajo	
Avena						Bajo	
Cebada						Alto	
Centeno						Alto	
Maíz						Bajo	
Palomitas de maíz						Bajo	
Papa						Bajo	
Productos libres de gluten						Bajo	
Quinoa						Bajo	
Sémola						Bajo	
Tortilla de maíz						Bajo	

# BEBIDAS

Café							
Jarabe de maíz de alta fructuosa				Alto			
Jerez				Alto			
Jugos y licuados (frutas y verduras permitidas)							
Té							