

DIETA BAJA EN FODMAPS

¿Qué es la dieta baja en FODMAPS?

- ▶ FODMAP se refiere a un grupo de cinco azúcares contenidas en determinadas comidas. Éstas azúcares son la lactosa, la fructosa (consumida en exceso), fructanos, galactanos y polioles. Específicamente, FODMAP significa Oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables, y el nombre de la dieta está formado por las iniciales en inglés de las palabras siguientes:
 - Fermentable (fermentables)
 - Oligosaccharides (oligosacáridos)
 - Disaccharides (disacáridos)
 - Monosaccharides (monosacáridos)
 - And (y)
 - Polyols (polioles)

- ▶ Muchas personas tienen una mala absorción de FODMAPs. Cuando esto sucede, entre los síntomas se encuentran:
 - Distensión o inflamación del abdomen.
 - Gas.
 - Dolor de estómago.
 - Náusea.
 - Diarrea (heces blandas).
 - Estreñimiento (heces duras o dificultad para defecar).



- ▶ La dieta baja en FODMAPs tiene dos fases, eliminación y reintroducción de los azúcares FODMAPs. Esto le ayuda a determinar qué azúcares le causan los síntomas y en qué cantidades.
- ▶ Es muy importante trabajar conjuntamente con el médico o nutricionista cuando considere someterse a una dieta baja en FODMAPs.
- ▶ No se someta a la dieta baja en FODMAPs si el médico o nutricionista no se lo indica y hasta que éste le proporcione instrucciones detalladas acerca de cómo hacer la dieta correctamente.



Consulte la lista completa de alimentos altos en FODMAPs en la sección "Para comenzar".



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

© AGA 2016

DIETA BAJA EN FODMAPS

¿Quiénes deben someterse a la dieta baja en FODMAPs?

La dieta baja en FODMAPs ayuda a aliviar determinadas condiciones de salud. Éstas condiciones de salud incluyen:

- Síndrome del intestino irritable con diarrea (SII-D).
- Síndrome del intestino irritable mixto (con diarrea y estreñimiento; SII-M).
- Diarrea funcional (heces blandas crónicas sin dolor abdominal).
- Distensión o inflamación del estómago que no se alivia.
- Sensibilidad al gluten no celíaca.
- Enfermedad celíaca, si aún persisten los síntomas gastrointestinales aunque la enfermedad esté bajo control, según lo determine el médico.
- Enfermedad intestinal inflamatoria (EII) si persisten los síntomas gastrointestinales aún que la enfermedad esté bajo control, según lo determine el médico.
- Proliferación excesiva de bacterias intestinales (SIBO).

La dieta baja en FODMAPs no es aconsejable para todas las personas. Si usted experimenta síntomas generales gastrointestinales, hay otros pasos más sencillos, por ejemplo mejorar su dieta, hacer más ejercicio y reducir el estrés, que le pueden ayudar. **Asegúrese de consultar al médico o nutricionista antes que someterse a la dieta baja en FODMAPs.**



DIETA BAJA EN FODMAPS

Para comenzar la dieta baja en FODMAPs

La dieta baja en FODMAPS utiliza dos fases para determinar qué alimentos le causan los síntomas. Hable con el médico o nutricionista autorizado antes de comenzar una dieta baja en FODMAPs.

La fase uno es la fase de eliminación cuando se eliminan de la dieta los alimentos de alto contenido de FODMAPs por un período de entre dos a seis semanas. **La fase dos es la fase de reintroducción** cuando se vuelven a consumir alimentos con alto contenido de FODMAPs de manera estructurada para ayudar a determinar cuál de las cinco azúcares desencadena los síntomas gastrointestinales.

Fase uno

- Elimine de la dieta todos los alimentos con alto contenido de FODMAPs; elimine además todos aquellos alimentos que le causen una verdadera reacción alérgica, aún si contienen un bajo contenido de FODMAPs.
- Esta fase únicamente debe llevarse durante unas cuantas semanas. El médico o nutricionista le pueden indicar cuánto tiempo debe someterse a esta etapa.
- Los alimentos comunes con un alto contenido de FODMAPs son:
 - Algunas frutas, por ejemplo:
 - Manzanas.
 - Albaricoque (chabacano).
 - Moras.
 - Cerezas.
 - Mangos.
 - Nectarinas.
 - Peras.



- Ciruelas.
- Sandía.
- Algunas verduras, por ejemplo:
 - Alcachofas.
 - Espárragos.
 - Frijoles.
 - Coles.
 - Coliflor.
 - Ajo.
 - Lentejas.
 - Setas.
 - Cebollas.
 - Arvejas.
- Algunos productos lácteos, por ejemplo:
 - Leche.
 - Quesos suaves.
 - Yogur.
 - Natillas.
 - Helados.
- Alimentos con trigo o centeno.
- Algunos endulzantes como:
 - Jarabe de maíz alto en fructosa.
 - Miel.
- Alimentos que tienen endulzantes que terminan en “-ol” (incluyendo muchos dulces o gomas de mascar), por ejemplo:
 - Sorbitol.
 - Manitol.
 - Xilitol.
 - Maltitol.



Fase dos

- Trabaje conjuntamente con el médico o nutricionista, quien le orientará sobre cómo reincorporar alimentos que contienen cada una de las cinco categorías de azúcares altas en FODMAPs y las cantidades que debe consumir.
- Deberá llevar un registro de cómo se siente después de consumir determinados alimentos para ayudarle a usted y al médico o nutricionista a determinar cuáles azúcares le están provocando los síntomas y en qué cantidades.
- Los resultados serán diferentes para cada persona.
- A partir de los resultados, el médico o nutricionista puede elaborar un plan de dieta más permanente exclusivo para usted.

Dieta baja en FODMAPs – lo que debe saber:

- ▶ La dieta baja en FODMAPs puede ayudar a algunas personas que padecen de problemas gastrointestinales, por ejemplo, gas, distensión abdominal y diarrea, al eliminar determinados alimentos que pueden causar estos síntomas.
- ▶ Debe trabajar conjuntamente con el médico y el nutricionista antes de someterse a una dieta baja en FODMAPs.
- ▶ La dieta baja en FODMAPs se lleva a cabo en dos fases: Durante la fase uno se eliminan todos los alimentos con alto contenido de FODMAPs y durante la fase dos se reintroducen lentamente.



DIETA BAJA EN FODMAPS

Recursos de la dieta baja en FODMAPS

Al principio, someterse a una dieta baja en FODMAPs puede parecer abrumador. **Trabaje conjuntamente con el médico y con un especialista calificado para elaborar un plan que pueda seguir.** Al hacerlo puede calmar los nervios acerca de la dieta y le ayudará grandemente con su salud.

A continuación encontrará algunos consejos sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos lo que le ayudará a seguir mejor a la dieta baja en FODMAPs. ¡Al contar con la información correcta y un equipo de atención a la salud que le apoye, podrá seguir la dieta baja en FODMAPs!

Cómo leer las etiquetas de los alimentos cuando sigue la dieta baja en FODMAPs

- La manera más fácil de leer las etiquetas de los alimentos ¡es elegir comida sin etiquetas! No necesitará leer etiquetas cuando usted elija frutas, verduras, granos, nueces, semillas y endulzantes no procesados, con bajo contenido de FODMAPs. Toda la proteína pura de origen animal (pollo, pescado, pavo, huevos, carne de res, etc.) y grasas (aceite de oliva, aceite de canola, mantequilla, etc.) tienen un bajo contenido de FODMAPs.
- Cuando elija alimentos más procesados, busquen aquellos que contengan solo ingredientes reconocidos. Mientras menor sea la lista de ingredientes, mucho mejor.



- Recuerde llevar consigo todos los listados de FODMAPs que le haya proporcionado el médico o el nutricionista cuando vaya a comprar alimentos al supermercado para que la compra le sea más fácil.
- En los alimentos procesados existen ingredientes de alto contenido de FODMAPs que con frecuencia pasan desapercibidos, y debe tratar de evitarlos, entre ellos:
 - Raíces de achicoria (inulina).
 - Miel.
 - Ajo (en cualquier presentación: sal, polvo, etc.).
 - Cebolla (en cualquier presentación: sal, polvo, etc.).
- En la sección de “CONTIENE”, busque las palabras lácteo, leche, trigo y soya.
- Si el producto no contiene las sustancias mencionadas anteriormente, podría contener otros alimentos de alto contenido en FODMAPs, por ejemplo, miel, manzanas, ajo o cebolla. Además, asegúrese de leer la lista de ingredientes cuidadosamente.
- Recuerde que algo etiquetado como “libre de gluten” (sin trigo, cebada o centeno) no necesariamente significa que su contenido sea bajo en FODMAPs. Asegúrese de revisar la lista de ingredientes por su contenido en alimentos altos en FODMAPs, además de contener trigo, cebada o centeno.
- **Nota:** Las frases “puede contener” y “procesado en una planta que también procesa” no significa lo mismo que “CONTIENE” en un producto empacado. Preocúpese solamente por los alimentos que aparecen en el listado de la frase “CONTIENE” para la dieta baja en FODMAPs (así como todos los ingredientes que aparecen en el listado).

Dieta baja en FODMAPs – lo que debe saber:

- ▶ La dieta baja en FODMAPs puede ayudar a algunas personas que padecen de problemas gastrointestinales, por ejemplo, gas, distensión abdominal y diarrea, al eliminar determinados alimentos que pueden causar estos síntomas.
- ▶ Debe trabajar conjuntamente con el médico y el nutricionista antes de someterse a una dieta baja en FODMAPs.
- ▶ La dieta baja en FODMAPs se lleva a cabo en dos fases: Durante la fase uno se eliminan todos los alimentos con alto contenido de FODMAPs y durante la fase dos se reintroducen lentamente.

