

DIETA DE FODMAP

Oligosacáridos Fermentables, Disacáridos, Monosacáridos Y Polioles



GASTROINTESTINAL & LIVER
CONSULTANTS



ALIMENTOS A INCLUIR BAJOS EN FODMAP

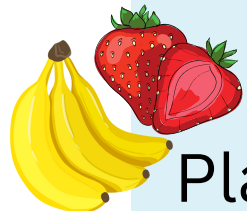
Verduras

Pimientos, bok choy, zanahorias, maíz, pepinos, berenjenas, puerros (parte verde), lechuga, patatas, tomate, calabacín y más.



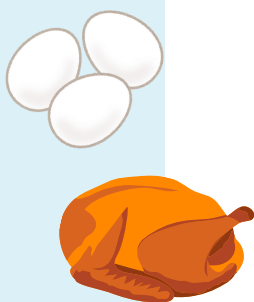
Frutas

Plátano, arándanos, uva, melón (excepto sandía), piña, naranjas, fresas y más



Proteínas

Pollo, huevos, pescado, carne, tempeh, tofu y más



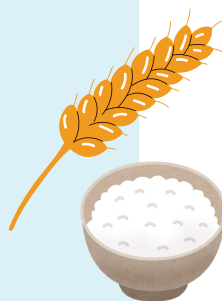
Lácteos y alternativas

Leche de almendras, leche sin lactosa, leche de soja, queso brie, queso feta, quesos duros y más



Granos

Pan y cereales sin gluten, arroz, avena, quinoa y más



Nueces/semillas

Almendras (en pequeñas cantidades), macadamias, maní, semillas de calabaza y más



Bebidas

Agua, té, café (evítelo si es sensible a la cafeína) y más



ALIMENTOS A EVITAR ALTO DE FODMAP



Oligosacáridos

Estos incluyen alimentos como trigo, centeno, cebollas, ajo, y legumbres.

Disacáridos

El ejemplo principal aquí es la lactosa. Esto se puede encontrar en la leche, el yogur y el queso blando

Monosacáridos

El principal es la fructosa, que se encuentra en frutas como manzanas, peras, mangos, cerezas, sandías, espárragos, guisantes dulces y miel.

Polioles

Se encuentran en frutas y verduras, como manzanas, albaricoques, moras, cerezas, melocotones, peras, nectarinas, ciruelas, champiñones y alimentos con edulcorantes artificiales.

Una dieta baja en FODMAP puede reducir la hinchazón. Sin embargo, recuerde que el cuerpo de cada persona es diferente y siempre debe consultar con un proveedor de atención médica antes de realizar cambios dietéticos significativos.

Es importante tener en cuenta que una dieta baja en FODMAP generalmente no es un cambio dietético permanente. El objetivo suele ser restringir estos alimentos temporalmente y luego reintroducirlos uno por uno para ver cuáles causan síntomas. Esto a menudo se hace bajo la supervisión de un dietista.

Gastrointestinal & Liver Consultants

Santa Ana | Irvine | Anaheim | Westminster

☎ 657-900-4536 | ☎ 657-208-9732 | ✉ info@gilc-oc.com | 🌐 giandliverconsultants.com