

Dieta baja en FODMAP

La **dieta baja en FODMAP** es una estrategia nutricional utilizada para mejorar los síntomas del **síndrome de intestino irritable (SII)** y otros trastornos digestivos funcionales. Es actualmente la dieta con **mayor respaldo científico** para el control de síntomas como dolor abdominal, hinchazón, gases y diarrea.

¿Qué son los FODMAP?

Los **FODMAP** son hidratos de carbono de difícil absorción en el intestino que pueden fermentarse y producir síntomas digestivos.

FODMAP es el acrónimo de:

- Fermentables
- Oligosacáridos
- Disacáridos
- Monosacáridos
- And
- Polioles

Estos compuestos pueden provocar:

- Distensión abdominal
- Gases
- Dolor abdominal
- Diarrea

Objetivo de la dieta baja en FODMAP

- Reducir los síntomas digestivos
- Identificar alimentos mal tolerados
- Personalizar la alimentación a largo plazo
- Mejorar la calidad de vida

No es una dieta definitiva, sino **un proceso estructurado y temporal**.

Alimentos bajos en FODMAP (mejor tolerados)

- **Frutas:** Plátano maduro, fresas, kiwi, naranja, mandarina
- **Verduras:** Zanahoria, calabacín, berenjena, espinaca, tomate
- **Proteínas:** Carne magra, pollo, pavo, pescado, huevos
- **Cereales y féculas:** Arroz, patata, avena, maíz, pan sin gluten
- **Lácteos:** Leche y yogur sin lactosa, bebidas vegetales enriquecidas

Alimentos ricos en FODMAP (pueden causar síntomas)

- Ajo, cebolla, puerro
- Legumbres
- Trigo y productos derivados
- Leche y yogures con lactosa
- Manzana, pera, sandía

- Edulcorantes como sorbitol, manitol o xilitol

La tolerancia varía entre personas.

Fases de la dieta baja en FODMAP

La dieta consta de **tres fases bien definidas**:

1 Fase de restricción: Duración aproximada: **4–6 semanas**
Se eliminan los alimentos ricos en FODMAP.

2 Fase de reintroducción: Se reintroducen los alimentos de forma progresiva para identificar cuáles provocan síntomas.

3 Fase de personalización: Se establece una dieta variada, adaptada a la tolerancia individual.

📌 Es recomendable realizar este proceso **con supervisión sanitaria**.

Ejemplo de menú orientativo

Desayuno: Avena con bebida vegetal · Kiwi · Café o infusión

Comida: Arroz con pollo a la plancha · Calabacín salteado · Yogur sin lactosa

Cena: Pescado al horno · Patata cocida · Zanahoria

Entre horas: Frutos secos naturales · Plátano pequeño

♀ Recomendaciones complementarias

- Comer despacio y en horarios regulares
- Evitar comidas copiosas
- Mantener actividad física regular
- Controlar el estrés, que influye en los síntomas digestivos

Mensaje clave para el paciente

La dieta baja en FODMAP **no cura el síndrome de intestino irritable**, pero puede **mejorar de forma significativa los síntomas** en muchos pacientes cuando se realiza correctamente.

Ante dudas o persistencia de síntomas, consulte con su especialista en Aparato Digestivo.