



¿Qué son los FODMAP?

Los alimentos con contenido de FODMAP son carbohidratos fermentables de cadena corta, denominados así por el acrónimo en inglés "FODMAP" derivado de fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols . Este término agrupa carbohidratos de cadena corta que no son digeridos correctamente o se absorben lentamente en el intestino delgado. Estos azúcares tienen un tamaño molecular pequeño, aumentando el contenido de agua del intestino delgado por su efecto osmótico, siendo fácilmente fermentados por bacterias que incrementan el contenido de gases en el intestino grueso.

La producción de gases producidos por la fermentación de estos alimentos provoca distensión. En pacientes con hipersensibilidad en este órgano presentan síntomas como distensión y dolor abdominal, exceso de flatulencias y estreñimiento o diarrea.

F es de Fermentables **M** es de Monosacáridos

O es de Oligosacáridos **A**

D es de Disacáridos **P** es de Polioles

La dieta baja en FODMAP incluye gran variedad de alimentos de los diferentes grupos, pero excluye alimentos ricos en azúcares fermentables como alimentos procesados, algunas frutas verduras y bebidas que provocan malestares gastrointestinales en algunas personas.

En este proceso se eliminan ciertos alimentos en un periodo corto de tiempo y se reintroducen distintos grupos de estos mismos para identificar el alimento que desencadena los malestares y síntomas gastrointestinales. Su seguimiento a largo plazo puede tener efectos negativos, debe emplearse durante cortos períodos de tiempo, bajo asesoría y vigilancia de un especialista en nutrición quien valorará la pertinencia de iniciar una dieta baja en FODMAP de acuerdo a sus necesidades particulares.



Alimentos bajos y altos en contenido de FODMAP

Alimentos bajos en contenido de FODMAP

Frutas	Verduras	Cereales
Asimina	Aceitunas negras sin hueso	Arroz blanco
Carambola	Aceitunas verdes sin hueso	Arroz moreno
Clementina o mandarina	Acelga	Avena cocida
Coco rayado o deshidratado	Achicoria roja	Cebada perlada (granos germinados)
Durian	Alfalfa	Cereal Cornflakes Kellogg´s
Fresa	Algas (nori)	Cuscús sin gluten
Fruta de dragón	Arúgula	Fideos chinos de kelp
Fruta estrella	Berenjena	Galleta de avena integral
Frutipán	Berzas	Harina de arroz
Guayaba madura	Bok choy	Harina de avena sin gluten
Higo chumbo	Boniato	Harina de maíz
Kiwi	Brócoli entero	Maíz molido en lata
Naranja	Calabaza	Pan blanco sin gluten
Piña	Calabaza hiedra	Quínoa blanca o negra
Plátano común verde	Champiñones en lata	Salvado de avena sin procesar
Plátano macho	Chayote	Sémola gruesa de maíz
Tamarindo	Chile verde	
Uvas blancas	Edamame	
uvas red globe	Espinacas	
Uvas rojas	Huitlacoche	
Uvas verdes	Jalapeño encurtido	
Zumo de lima	Jengibre	
Zumo de limón	Judías verdes	
	Jícama	
	Kale	
	Lechuga (iceberg, roja, romana, trocadero)	
	Maíz en lata	
	Patata sin pelar	
	Pepino común	
	Pimiento morrón rojo	
	Repollo morado	
	Tomate (común, cherry)	

Leguminosas

Frutos secos variados
Lentejas de lata

Lácteos

Leche condensada
Leche de almendras
Leche de arroz
Leche de coco en lata
Leche de soja (proteína de soja)
Leche deslactosada
Mantequilla
Mantequilla clarificada (Ghee)
Nata
Queso de cabra
Queso fresco
Queso mozzarella
Requesón
Yogurt deslactosado

Aceites y grasas

Aceite de aguacate
Aceite de canola
Aceite de girasol
Aceite de oliva
Aceite de oliva (extra virgen)
Aceite de sésamo
Aceite infundado con ajo
Cacahuates
Mantequilla
Mayonesa baja en grasa
Nueces
Semillas de calabaza
Semillas de girasol
Semillas de chía

Azúcares

Azúcar moreno
Chocolate negro
Esencia de vainilla
Estevia en polvo
Gelatina sin azúcar

Bebidas

Cacao en polvo
Café normal solo
Mezcla de verduras (zanahoria, apio, remolacha)
Te blanco con agua
Te chai hecho con agua
Te negro hecho con agua
Vino tinto
Zumo de arándanos rojos



Alimentos altos en contenido de FODMAP

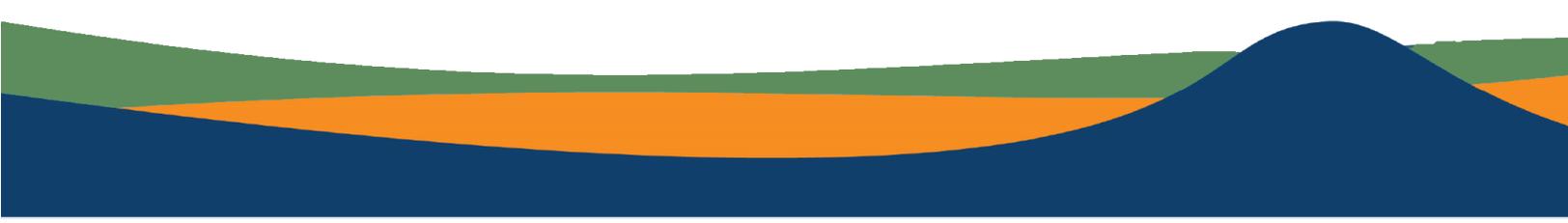
Frutas	Fructosa	Lactosa	Manitol	Sorbitol	GOS	Fructano
Albaricoque				Alto		Medio
Arándano						Alto
Cerezas	Alto			Alto		
Ciruelas frescas				Alto		Alto
Ciruelas pasas				Alto		Alto
Dátiles						Alto
Frambuesa						Alto
Granada						Alto
Higos deshidratados						Alto
Higos frescos	Alto					
Mango	Alto					
Manzana verde	Alto			Alto		
Manzana roja	Alto			Alto		
Melón						Medio
Mora				Alto		
Nectarina				Alto		Alto
Lichi				Alto		
Pasitas						Alto
Pera	Alto			Alto		
Piña deshidratada						Alto
Plátano maduro						Alto
Rambután						Alto
Sandia	Alto		Alto			Alto
Toronja						Alto

Verduras	Fructosa	Lactosa	Manitol	Sorbitol	GOS	Fructano
Apio			Alto			
Ajo						Alto
Alcachofa						Alto
Brocolini	Alto					
Brócoli (tallos)	Alto					
Calabacín						Medio
Calabaza almizclera			Medio		Alto	
Cebolla blanca					Medio	Alto
Cebolla morada						Alto
Cebollín (bulbo)						Alto
Champiñones			Alto			Medio

Champiñón portobello			Alto			
Chicharos					Alto	Alto
Chile ancho seco	Alto					
Chile chipotle seco	Alto					
Coles de Bruselas						Alto
Coliflor			Alto			
Espárragos	Alto					Alto
Hinojo (bulbo)			Medio			Alto
Puerro						Alto
Raíz de yuca					Alto	
Remolacha					Alto	Alto
Setas			Alto			
Tirabeques			Alto		Alto	Alto
Trompetas de la muerte o chantarela negra				Alto		

Cereales	Fructosa	Lactosa	Manitol	Sorbitol	GOS	Fructano
Amaranto inflado					Alto	Alto
Arroz inflado						Medio
Cebada en perlas o en pan					Alto	Alto
Cus cus						Alto
Fideos chinos	Alto					Alto
Harina de almendra					Alto	
Harina de amaranto						
Harina de coco	Alto			Alto		Alto
Pan de centeno	Alto				Alto	Alto
Pan de trigo integral	Alto					Alto
Pan de trigo blanco						Alto
Pastas de trigo						Alto
Salvado de trigo	Medio				Alto	Alto
Yuca					Alto	

Leguminosas	Fructosa	Lactosa	Manitol	Sorbitol	GOS	Fructano
-------------	----------	---------	---------	----------	-----	----------



Alubias					Alto	Alto
Frijoles					Alto	Medio
Garbanzo					Medio	
Habas	Alto					
Lentejas					Alto	Medio
Soya texturizada					Alto	Alto
Tofu sedoso					Alto	Alto

Lácteos	Fructosa	Lactosa	Manitol	Sorbitol	GOS	Fructano
Helados	Medio					
Kéfir		Alto				
Mazada		Alto				
Natillas		Alto				
Leche de cabra		Alto				
Leche entera		Alto				
Leche evaporada		Alto				
Quesos blancos y cremosos		Alto				
Requesón		Medio				
Yogurt		Alto				
Tés con base de leche		Alto				

Aceites y grasas	Fructosa	Lactosa	Manitol	Sorbitol	GOS	Fructano
Aguacate				Alto		
Anacardos					Alto	Alto
Almendra					Alto	
Avellanas					Medio	
Kétchup						Alto
Pistaches					Alto	Alto
Queso cremoso con ajo y especias						Alto

Azúcares	Fructosa	Lactosa	Manitol	Sorbitol	GOS	Fructano
----------	----------	---------	---------	----------	-----	----------



Jarabe de maíz de alta fructosa	Alto					
Jarabe de agave	Alto					
Jarabes para bebidas frías o calientes	Alto					
Mermeladas de fruta	Alto					
Miel	Alto					

Bebidas	Fructosa	Lactosa	Manitol	Sorbitol	GOS	Fructano
Agua de coco	Alto					Alto
Bebida de aloe				Alto	Medio	Alto
Bebidas y jugos envasados (manzana, naranja, etc.)	Alto					
Jugo de manzana	Alto					
Jugo de naranja	Alto					
Kombucha						Alto
Manzanilla						Alto
Leche de avena						Alto
Leche de coco						Alto
Leche de soya					Alto	
Te chai						Alto
Te de hierbas						Alto
Te diente de león						Alto
Te negro						Medio
Vino dulce	Alto					

Fuentes: Aplicación de la Universidad de Monash®, tropicalizada para México.

Gibson PR. History of the low FODMAP diet. J Gastroenterol Hepatol. 2017 Mar;32 Suppl 1:5-7. doi: 10.1111/jgh.13685. PMID: 28244673.

Gibson PR. Use of the low-FODMAP diet in inflammatory bowel disease. J Gastroenterol Hepatol. 2017 Mar;32 Suppl 1:40-42. doi: 10.1111/jgh.13695. PMID: 28244679.

Gibson PR, Shepherd SJ. Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: The FODMAP approach. J Gastroenterol Hepatol. 2010 Feb;25(2):252-8. doi: 10.1111/j.1440-1746.2009.06149.x. PMID: 20136989

