



# ¿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 los síntomas como distensión y dolor abdominal, exceso de flatulencias y estreñimiento o diarrea, pueden ser más marcados.

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

**O** es de **Oligosacáridos**      **A**nd

**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. Durante esta dieta que se compone de 3 fases: de eliminación, de reintroducción y de personalización, 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 en el microbiota intestinal y por lo tanto debe emplearse durante cortos períodos de tiempo, bajo asesoría y vigilancia de un o una nutriólogo/a 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
Arándano fresco
bayas de enebro secas
Carambola o fruta estrella
Clementina
Dátil
Durian
Fruta de la pasión
Fruta de dragón o Pitahaya
Guayaba madura
Higo Chumbo
Jugo de lima
Jugo de limón
Kiwi
Kumquats
Mandarina
Maracuyá
Naranja
Níspero
Piña
Plátano común verde
Plátano dedo de dama
Plátano macho verde
Papaya verde
Ruibarbo
Tamarindo
Yaca enlatada

Verduras
Acelga
Ají verde, sin semillas
Alfalfa
Algas (nori)
Apionabo
Banana Blossom
Berenjena
Berzas
Bok choy o Pak choy
Brocolini solo tallos
Brócoli solo cabezas
Brotos de bambú
Brotos de haba
Calabaza en lata
Calabaza japonesa
Pulpa de calabaza cocida
Calalou enlatado
Castañas en agua
Cebolla encurtida
Cebolleta
Champiñones en lata
Champiñones ostra
Chayote
Chile verde y rojo
Chile habanero rojo
Chile poblano
Colinabos
Colirrábano
Corazón de palmera enlatado
Col verde, col crespita o berza
Col morada
Cúrcuma
Nabo blanco
Endivias
Espinacas
Ejote
Hojas de crisantemo
Huitlacoche
Judías verdes
Jalapeño encurtido
Pepino continental o libanes

Cereales
Almidón de maíz o papa
Almidón de tapioca
Arroz blanco
Arroz moreno
Avena cocida
Hojuelas de Arroz
Hojuelas de Maíz
Hojuelas de Quinoa
Cuscús sin gluten hecho de harina de maíz
Fideos chinos de arroz
Fideos vermicelli
Mijo
Galleta de avena integral
Harina de arroz
Harina de avena sin gluten
Harina de maíz
Harina de trigo sarraceno
Maíz enlatado
Masa hojaldre cocinada
Pan de espelta
Pan de maíz
Pan de millet
Pan de trigo con masa madre
Pan blanco sin gluten
Pasta de quinoa
Pasta sin gluten
Papa blanca o morada
Papel arroz
Quinoa blanca, roja o negra
Salvado de arroz sin procesar
Salvado de avena sin procesar
Sémola gruesa de maíz
Tortilla
Miga de pan
Yuca

### Leguminosas

Edamame congelado  
Frijol enlatado  
Lenteja enlatada

### Lácteos

Leche condensada  
Leche deslactosada  
Leche de almendras  
Leche de arroz  
Leche de coco en lata o en polvo  
Leche de quinoa  
Leche de soja  
Mantequilla  
Mantequilla clarificada (Ghee)  
Nata deslactosada  
Crema deslactosada  
Queso Oaxaca  
Queso Camembert  
Queso Cheddar  
Queso Comté  
Queso Crema  
Queso Parmigiano  
Queso Suizo  
Queso Brie  
Queso de Cabra  
Queso Americano  
Queso de Soja  
Queso Feta  
Queso Fresco  
Queso Mozzarella  
Queso Manchego  
Queso Monterrey  
Queso Parmesano  
Queso Ricotta  
Requesón  
Yogurt deslactosado  
Yogur de coco

Jengibre

Jícama

Lechuga (iceberg, roja, romana, trocadero)

Ñame

Pepinillo

Puerro solo hojas verdes

Pimiento morrón verde

Betabel encurtido o enlatado

Rábano

Rúcula

Calabaza verde o no madura

Tomate verde fresco

Zanahoria

Soja

Taro

### Bebidas

Bebida de almendras  
Bebida de arroz  
Bebida de coco en lata  
Cacao en polvo  
Café negro sin azúcar  
Café instantáneo  
Café espresso descafeinado  
Infusión de menta  
Infusión de regaliz  
Matcha  
Té blanco hecho agua  
Té chai hecho con agua  
Té diente de león suave  
Té negro hecho con agua  
Té verde  
Vino tinto  
Zum de limón

### Aceites y grasas

Aceite de aguacate  
Aceite de cacahuete  
Aceite de canola  
Aceite de coco  
Aceite de linaza  
Aceite de girasol  
Aceite de oliva  
Aceite de sésamo  
Aceitunas negras sin hueso  
Aceitunas verdes sin hueso  
Alcaparras  
Cacahuates  
Coco rallado o deshidratado  
Mantequilla  
Mayonesa baja en grasa  
Macadamia  
Nueces  
Piñón pelado  
Semillas de calabaza  
Semillas de girasol  
Semillas de chía

### Azúcares

Azúcar morena  
Chocolate negro  
Esencia de vainilla  
Gelatina sin azúcar

### Otros

Berro  
Epazote  
Hierbabuena  
Orégano  
Romero  
Tomillo  
Achiote  
Clavo  
Anís  
Comino  
Vinagre blanco/ arroz  
Vinagre de sidra de manzana  
Vinagre de vino tinto

## Alimentos altos en contenido de FODMAP

Frutas	Fructosa	Lactosa	Manitol	Sorbitol	GOS	Fructano
Albaricoque o chabacano				Alto		Medio
Arándano Rojo						Alto
Asimina seca						Alto
Persimo						Alto
Cerezas	Alto			Alto		
Chirimoya	Alto					
Ciruelas frescas				Alto		Alto
Ciruelas pasas				Alto		Alto
Coco				Alto		
Frambuesa	Alto					
Fresa	Alto					
Granada						Alto
Higos deshidratados						Alto
Higos frescos	Alto					
Lichi				Alto		
Mango	Alto					
Manzana verde	Alto			Alto		
Manzana roja	Alto			Alto		
Durazno			Alto			
Melón						Medio
Melón verde						Alto
Mora				Alto		
Nectarina				Alto		Alto
Pasitas						Alto
Pera	Alto			Alto		
Piña deshidratada						Alto
Plátano maduro						Alto
Rambután						Alto
Sandia	Alto		Alto			Alto
Toronja						Alto
Uva roja o blanca	Alto					
Yaca	Alto					
Verduras	Fructosa	Lactosa	Manitol	Sorbitol	GOS	Fructano
Apio			Alto			
Ajo						Alto
Alcachofa						Alto
Betabel					Alto	Alto
Brocolini (cabeza)	Alto					

Brote de ajo	Alto					Alto
Brócoli (tallos)	Alto					
Calabacín						Medio
Calabaza almizclera			Medio		Alto	
Calabaza naranja						
Cebolla blanca					Medio	Alto
Cebolla morada						Alto
Cebollín (bulbo)						Alto
Champiñones			Alto			Medio
Champiñón portobello			Alto			
Chícharos					Alto	Alto
Chile jalapeño	Alto					
Chile ancho						
Chile chipotle seco	Alto					
Chícharos					Alto	Alto
Coles de Bruselas						Alto
Coliflor			Alto			
Espárragos	Alto					Alto
Hinojo (bulbo)			Medio			Alto
Puerro bulbo blanco	Alto					
Raíz de yuca					Alto	
Raíz de loto	Alto					Alto
Shiitake					Alto	Alto
Setas			Alto			
Tirabeques o chícharo			Alto		Alto	Alto

Cereales	Fructosa	Lactosa	Manitol	Sorbitol	GOS	Fructano
Amaranto inflado					Alto	Alto
Arroz inflado						Medio
Avena instantánea					Medio	Medio
Cebada en perlas o en pan					Alto	Alto
Cuscús (con arroz y maíz)						Alto
Fideos chinos	Alto					Alto
Germen de trigo					Alto	Alto
Granola de miel						Alto
Grano de centeno						Alto
Harina de soja					Alto	Alto
Harina de amaranto					Alto	Alto
Harina de coco	Alto			Alto		Alto
Harina de garbanzo					Alto	Alto
Harina de trigo					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

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
Helado de cualquier sabor	Medio					
Kéfir		Alto				
Suero de mantequilla o mazada		Alto				
Natillas		Alto				
Leche de cabra		Alto				
Leche entera		Alto				
Leche de avena					Alto	Alto
Leche evaporada		Alto				
Leche azucarada		Alto				
Quesos blancos y cremosos		Alto				
Yogurt		Alto				
Tés con base de leche		Alto				

Aceites y grasas	Fructosa	Lactosa	Manitol	Sorbitol	GOS	Fructano
Aguacate				Alto		
Almendra					Alto	
Avellanas					Medio	
Harina de almendra					Alto	
Harina de coco	Alto			Alto		Alto
Nuez de la india					Alto	
Pistachos					Alto	Alto
Queso cremoso con ajo y especias						Alto
Azúcares	Fructosa	Lactosa	Manitol	Sorbitol	GOS	Fructano
Cátsup						Alto
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
Bebida de avena						Alto
Bebida de coco						Alto
Bebida de soya					Alto	
Bebidas y jugos envasados (manzana, naranja, etc.)	Alto					
Jugo de manzana	Alto					
Jugo de naranja	Alto					
Jugo de tomate	Alto					Medio
Kombucha						Alto
Manzanilla						Alto
Té chai						Alto
Te de hierbas						Alto
Te diente de león fuerte						Alto
Te negro						Medio
Vino dulce	Alto					

Fuentes: Aplicación de la Universidad de Monash©, tropicalizada para alimentos mexicanos, 2024.

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

