



INCMNSZ

Instituto Nacional De Ciencias Médicas Y Nutrición Salvador Zubirán
Departamento de Vigilancia Epidemiológica
De Luna Vega, Dalía Azucena; Chávez Márquez, Itzel Jacqueline; Illescas
Zárate, Daniel; Morales Esponda, Mario.

DIETA BAJA EN FODMAPs

¿Qué es?

Es una dieta que reduce ciertos carbohidratos fermentables que se absorben mal en el intestino y causan:



- Distensión abdominal
- Gases
- Dolor abdominal
- Diarrea



¿Qué son los FODMAPs?

Son tipos de azúcares que están en algunos alimentos y que a muchas personas les cuesta trabajo digerir.



✓ Alimentos permitidos ✓

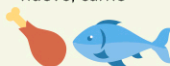
Verduras:

Zanahoria, calabaza, espinaca, pepino



Proteínas:

Pollo, pescado, huevo, carne



Lácteos:

Deslactosados



Frutas:

Plátano, fresa, uva, naranja, papaya



Cereales:

Arroz, avena, papa, tortilla de maíz



Grasas:

Aceite de oliva, aguacate



✗ Alimentos que es mejor evitar ✗

Verduras:

Cebolla, ajo, col, brócoli, coliflor



Lácteos:

Leche entera



Cereales:

Pan, pasta de trigo



Frutas:

Manzana, pera, mango, sandía



Leguminosas:

Frijoles, lentejas, garbanzos



Otros:

Miel, chicles sin azúcar



¿Para quién es útil?



Para personas con:

**Síndrome de intestino irritable
Inflamación frecuente
Gases o dolor después de comer**



“No se trata de dejar de comer, sino de observar y reconocer qué alimentos favorecen tu digestión y bienestar”