

Intestino irritable: dieta FODMAP

Alimentos **bajos en FODMAP**, bien tolerados en el intestino irritable. Son la base durante la fase estricta (2-6 semanas). Después se reintroducen alimentos poco a poco.



Zanahoria, calabacín, pepino

Recomendado

Verduras bajas en FODMAP; bien toleradas.



Patata y boniato

Recomendado

Hidratos seguros en intestino irritable.



Arroz y avena

Recomendado

Cereales bien tolerados; base de la dieta.



Plátano (no muy maduro)

Recomendado

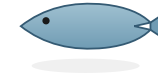
Fruta baja en FODMAP en su punto justo.



Naranja, mandarina, kiwi, fresa

Recomendado

Frutas seguras en raciones normales.



Carne, pescado y huevo

Recomendado

Proteína sin FODMAP; no dan problemas.



Fase 1: baja los FODMAP unas semanas

Reduce los fermentables 2-6 semanas para calmar los síntomas; luego se reintroducen por grupos para ver qué toleras. No es para siempre: el objetivo es personalizar tu dieta.

Intestino irritable: dieta FODMAP

Alimentos **bajos en FODMAP**, bien tolerados en el intestino irritable. Son la base durante la fase estricta (2-6 semanas). Después se reintroducen alimentos poco a poco.



Tofu firme

Recomendado

Proteína vegetal tolerada (el firme, no el sedoso).



Lácteos sin lactosa

Recomendado

Leche, yogur y queso sin lactosa.



Quesos curados

Recomendado

Muy bajos en lactosa; bien tolerados.



Aceite de oliva

Recomendado

Las grasas no tienen FODMAP.



Frutos secos (nueces, almendras pocas)

Recomendado

En cantidad pequeña; los pistachos y anacardos no.



Espinaca, lechuga, tomate, berenjena

Recomendado

Verduras seguras para el día a día.



Fase 1: baja los FODMAP unas semanas

Reduce los fermentables 2-6 semanas para calmar los síntomas; luego se reintroducen por grupos para ver qué toleras. No es para siempre: el objetivo es personalizar tu dieta.

Intestino irritable: dieta FODMAP

Alimentos **altos en FODMAP** (fermentables) que suelen dar gases, hinchazón y molestias. Se limitan en la fase estricta y se prueban después uno a uno.



Cebolla y ajo

Evitar

De los más problemáticos; usa aceite de ajo infundado.



Legumbres

Evitar

Altas en FODMAP; en bote y enjuagadas, mejor toleradas.



Trigo en gran cantidad (pan, pasta)

Con moderación

Por los fructanos; opciones sin gluten en fase estricta.



Manzana, pera, sandía, mango

Evitar

Ricas en fructosa y polioles; mejor evitarlas al inicio.



Leche y yogur con lactosa

Evitar

La lactosa es un FODMAP; usa versiones sin lactosa.



Coliflor, champiñón, espárrago

Evitar

Altos en polioles y fructanos.



Cuidado: estos suelen dar gases e hinchazón

Cebolla, ajo, legumbres, lácteos con lactosa y ciertas frutas son los que más molestan. Trucos: aceite de ajo infundado da sabor sin FODMAP, y las legumbres de bote enjuagadas se toleran mejor.

Intestino irritable: dieta FODMAP

Alimentos **altos en FODMAP** (fermentables) que suelen dar gases, hinchazón y molestias. Se limitan en la fase estricta y se prueban después uno a uno.



Miel y siropes (agave)

Evitar

Mucha fructosa libre; sustituye por sirope de arce.



Edulcorantes 'sin azúcar' (polioles)

Evitar

Sorbitol, manitol, xilitol: muy fermentables.



Anacardos y pistachos

Evitar

Estos frutos secos sí son altos en FODMAP.



Bebidas de soja y de avena

Con moderación

Según la cantidad; la de arroz se tolera mejor.



Refrescos y zumos de fruta

Evitar

Fructosa concentrada; mal tolerados.



Productos con inulina/fibra añadida

Con moderación

La inulina es un fructano; revisa etiquetas.



Cuidado: estos suelen dar gases e hinchazón

Cebolla, ajo, legumbres, lácteos con lactosa y ciertas frutas son los que más molestan. Trucos: aceite de ajo infusionado da sabor sin FODMAP, y las legumbres de bote enjuagadas se toleran mejor.