

La dieta baja en FODMAP

La dieta baja en FODMAP es una dieta de eliminación, una estrategia nutricional a corto plazo diseñada para reducir síntomas digestivos como la hinchazón, los gases, el dolor abdominal y la diarrea. Limita ciertos tipos de carbohidratos que se absorben mal y que pueden ser fermentados por las bacterias intestinales. El acrónimo FODMAP proviene de: **Oligosacáridos Fermentables** (como el trigo, la cebolla o las legumbres), **Disacáridos** (como la lactosa), **Monosacáridos** (como la fructosa de las frutas) y **polioles** (presentes en algunos edulcorantes, frutas y verduras).

Este abordaje resulta casi un milagro para quienes padecen sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado (SIBO) o síndrome del intestino irritable (SII). También se ha demostrado su eficacia para tratar la hinchazón o las molestias abdominales, los gases recurrentes y tanto la diarrea como el estreñimiento.

Las fases de la dieta baja en FODMAP

1. **Fase de eliminación** (2-6 semanas): Reduce drásticamente (o elimina) los alimentos con alto contenido en FODMAP. Evita los productos a base de trigo (el pan de masa madre fermentado sí suele tolerarse bien), la cebolla y el ajo, las legumbres, las frutas con alto contenido en FODMAP (como las manzanas, las peras, las ciruelas y el mango), los lácteos con lactosa y los edulcorantes como el sorbitol o el xilitol. Monitoriza la evolución de la sintomatología.

2. **Fase de reintroducción:** reintroduce gradualmente un grupo de FODMAP a la vez y vigila atentamente los síntomas. Identifica tus factores desencadenantes personales y tus niveles de tolerancia.

3. **Fase de personalización:** Elabora una dieta que incluya los alimentos que toleras y no te provocan molestias gastrointestinales. Evita las restricciones innecesarias a largo plazo. ¡Y disfruta!

Ten en cuenta que la dietética no es una ciencia exacta y que el contenido nutricional de los alimentos puede variar considerablemente según la fuente de datos. No obstante, aquí tienes una lista generalmente aceptada de alimentos con bajo y alto contenido en FODMAP. Échale un vistazo para encontrar tu comida favorita.



Bajos en FODMAP (generalmente tolerados)	Altos en FODMAP (a limitar o evitar)
Arroz, avena, quinoa, patatas y pan de masa madre fermentada; Carne, pescado, marisco, huevos; Lácteos sin lactosa o sus alternativas vegetales; Tofu firme, tempeh; Zanahorias, calabacín, espinacas, todo tipo de lechugas, tomate, pepino, berenjena, pimiento, judías verdes, boniato (porciones pequeñas), calabaza, nabo, chirivía, rábano, aceitunas, aguacate (porciones pequeñas); Plátano (mejor no muy maduros), naranja y mandarina, kiwi, fresa, frambuesa, arándano, piña, papaya, melón cantaloup, melón <i>honeydew</i>, limón, lima; Nuez de nogal, nuez de Brasil, macadamia, cacahuete, castaña; Almendra y avellana (solo raciones pequeñas); Erythritol.	Trigo, centeno y sus derivados sin fermentar; Cebolla, ajo, puerro; Legumbres y sus derivados sin fermentar (alubias, guisantes, soja, garbanzos, lentejas, habas...); Coliflor, setas, espárragos, alcachofas, remolacha, coles de Bruselas, col, brócoli (solo suele provocar problemas en porciones grandes que incluyan los tallos), maíz dulce, achicoria, okra; Lácteos ricos en lactosa (leche, yogur, requesón, quesos frescos); Manzana, pera, sandía, mango, cerezas, melocotón, nectarina, ciruela, albaricoque, higo, lychee, caqui, uvas, granada, fruta seca (pasas, dátiles, orejones, ciruelas pasas), zumos de frutas (en especial de manzana, pera y mango); Pistacho y anacardo; Polialcoholes (como el xilitol y el sorbitol, habituales en productos ultraprocesados y postres «sin azúcar»).

Si padeces SIBO o SII, o si tienes algún síntoma gastrointestinal que has acabado aceptando como algo inevitable en tu vida, pruébalo. Puede que solo necesites unos meses de experimentos con la dieta para sentirte mucho mejor. Y si te surge alguna duda, estaré encantado de ayudarte.

¿Te apuntas?