



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS

FODMAPS

¿QUÉ ES?

El acrónimo hace referencia a las siglas en inglés:

"oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables": son carbohidratos

encontrados en los alimentos que comparten las siguientes características:



- **Son osmóticamente activos:** cuando están presentes en la luz intestinal, atraen grandes cantidades de agua. Esto afecta la motilidad intestinal



- **Son rápidamente fermentables** por las bacterias intestinales (generando gases).



- **Son pobremente absorbidos;** al permanecer más tiempo en el tracto digestivo se vuelven susceptibles a la metabolización por la flora intestinal



TODAS estas características vuelven a los alimentos altos en Fodmaps poco ideales para quienes sufren de una disbiosis o sobrecrecimiento bacteriano, ya que estas fibras alimentan a la flora patógena, predisponiendo a su recidivas (recaídas) y síntomas como gases e inflamación.



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS

ALIMENTOS ALTOS EN FODMAPS: *(deben evitar)*



LÁCTEOS Y DERIVADOS LÁCTEOS:

Leche, leche en polvo, quesos duros/untables, yogures.



LEGUMBRES (todas):

Garbanzos, porotos, lentejas, habas, etc.



FRUTOS SECOS Y FRUTAS DISECADAS (todas):

Almendras, avellanas, castañas, dátiles, pistachos, pasas de uva, ciruelas pasas, maní, semillas de sésamo y lino.



FRUTAS (altas en fructosa):

Cereza, ciruela, frambuesa, manzana roja, durazno, pera, sandía, palta, pomelo, mango, higos, caqui, melocotón, nectarina, albaricoque, moras y cualquier jugo de fruta concentrado como zumos o almíbar.



VERDURAS:

Ajo, alcauciles, alcachofa, berenjena, brócoli, cebolla, repollitos de bruselas, col, col rizada, diente de león, hinojo, coliflor, escarola, espárragos, lechuga y hojas verdes crudas, morrón, puerro, remolacha, hongos, repollo, choclo.



CEREALES, PSEUDOCEREALES Y DERIVADOS:

Todos los derivados del trigo/ trigo integral (pastas, panificados, tortas, etc.), arroz integral/salvaje/yamaní, avena y salvado de avena (según cantidad y tolerancia personal), cebada, centeno, mijo y cualquier otro cereal integral o alto en fibra.



CARNES:

Todas las procesadas; fiambres, achuras, salchichas, embutidos, etc.



ACEITES, CONDIMENTOS Y ENDULZANTES:

Manteca, agave, azúcar (rubia, morena, etc.), miel, polialcoholes (maltitol, inulina, isomaltosa, manitol, sorbitol, xilitol): encontrados en los productos light o sin azúcar.



BEBIDAS:

Gaseosas, mate, cerveza, café CON azúcar (leer bien ingredientes), licores, té negro, agua de coco, leche de soja y avena, vino.



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS

ALIMENTOS BAJOS EN FODMAPS: *(deben incluir)*



LÁCTEOS/ DERIVADOS LÁCTEOS Y SUSTITUTOS:

Leche deslactosada (según cantidad y tolerancia personal), leches vegetales: de arroz, almendra, coco (no más de 60 gr), ghee, yogurt de coco.



QUESOS AÑEJOS Y LÁCTEOS DESLACTOSADOS

(en caso de tolerancia a los mismos):

Tener en cuenta que a pesar de no tener lactosa, estos derivados lácteos sí contienen caseínas (proteínas que son inflamatorias para el intestino). 30 g máx. de queso de cabra. Paparella ("queso" de papa)



VERDURAS:

Aceitunas, acelga (sin tallos), corazones de alcaucil en lata, alfalfa, algas, Bok Choy, cabutia, calabacín, calabaza, cebolla de verdeo solo parte verde (lo mismo el cebollín), champiñones en lata, palmitos, endivias, espinaca, albahaca, jengibre, achicoria, mandioca, papa, nabo, pepino, pepino en conserva, tomate común, tomate en lata, poco cherry, zanahoria, palta (no más de 30 gr). Verduras de hoja, comer en cocido.



FRUTAS:

Papaya, carambola, crema de coco, frutilla, kiwi, plátano o banana verde, piña, melón, mandarina, naranja, pomelo, granada, lima, limón, uva, manzana verde, frutos rojos. Coco rallado deshidratado (no más de 30 gr), no usar harina de coco.



SEMILLAS/FRUTOS SECOS:

Chia, amapola blancas/negras, piñones, pipas de girasol, nueces/ nueces de Brasil/ nueces pecanas. (En muy pocas cantidades, semillas: hasta 1 cda; frutos secos: hasta 5 unidades diarias)



CEREALES, PSEUDOCEREALES y DERIVADOS:

Almidón de maíz/patata/ tapioca, arroz basmati/ blanco/ glutinoso, fideos chinos de arroz, amaranto, trigo sarraceno, harina de arrurruz, harina de maíz, harina de sorgo, teff, mijo, todos los panificados/ galletas hechas exclusivamente de estos cereales (sin azúcar ni agregados).



ENDULZANTES:

Extracto de vainilla, stevia. Edulcorantes no abusar consumo. Chocolate al 80%.



CONDIMENTOS:

Albahaca, alcaparras, azafrán, canela, cardamomo, cilantro, comino, curry, cúrcuma, estragón, eneldo, laurel, menta, mostaza, miso, perejil, pimentón, salsa de soja, vinagre de sidra de manzana.



CARNES:

Todas las frescas: pescados, pollo, carnes, atún, caballa, mariscos, huevo.



ACEITES:

Todos.



BEBIDAS Y OTROS:

Agua, cacao en polvo, café sin azúcar con o sin cafeína, menta, poleo, regaliz, té blanco, té chai suave, té verde, té negro suave.