



Dieta baja en FODMAP

Las disbiosis intestinales están a la orden del día, y una de las principales pautas o tratamientos para trastornos como el SIBO o el intestino irritable es la dieta baja en FODMAP.

Dr. Mikel Etxebeste

Farmacéutico y nutricionista

Cada vez son más los pacientes diagnosticados de este tipo de afecciones. Muchos de ellos reciben desde el hospital o centro de salud el tratamiento de «haz una dieta baja en FODMAP», y, como es obvio, la mayoría de la gente se encuentra más que perdida. Ante esta situación, nosotros como farmacéuticos debemos derivar al paciente a la consulta de nutrición especializada, pero también podemos ser su mayor apoyo y lugar de confianza para ayudarlo a llevar su tratamiento. Pero para eso primero debemos conocer en profundidad las características de esta dieta...

¿Qué es la dieta baja en FODMAP?^a

FODMAP

es el acrónimo que, desde la Universidad de Monash (Australia), dieron a los alimentos ricos en **F**ermentable **O**ligo, **D**i, **M**onosaccharides **A**nd **P**olyol (oligo, di, monosacáridos y polioles fermentables)

Por tanto, hace referencia a un grupo de carbohidratos de cadena corta y polioles que no se digieren totalmente en el intestino delgado, llegando hasta el colon. ¿Qué ocurre una vez llegan al intestino grueso? Que sirven de alimento

^aINSISTIR en que esta dieta debe realizarse bajo supervisión de un especialista en nutrición.

«El grupo proteico es el único grupo alimentario sin restricciones pues no posee FODMAP, siempre que sean proteínas de origen natural, sin aditivos»

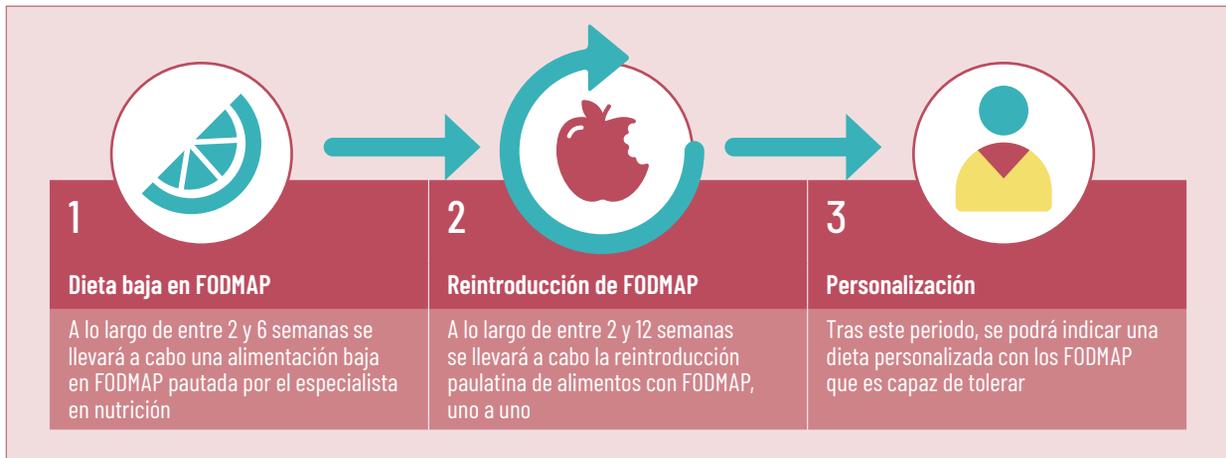


Figura 1. FODMAP: una dieta en tres pasos

para las bacterias que lo habitan (microbiota intestinal). De esta manera se producen la fermentación y liberación de gases, causando en algunas personas síntomas como gases, hinchazón y dolor abdominal, diarrea o estreñimiento.

Podría considerarse como una dieta en 3 pasos: la dieta baja en FODMAP propiamente dicha, la dieta de reintroducción de FODMAP y la dieta personalizada FODMAP (Figura 1). La primera parte será la más «dura» y difícil de asimilar y entender por los pacientes, ya que supone la eliminación de muchos alimentos de la dieta habitual.

En la primera fase de **eliminación** se excluyen todos los carbohidratos de cadena corta y polialcoholes fermentables que pueden empeorar la sintomatología digestiva, para conseguir una «limpieza intestinal». Es importante evitar los alimentos indicados y que solo se incluya UNO de los alimentos limitados POR COMIDA. Tras unas semanas, cuando el paciente se encuentre mejor, comenzará con la segunda fase, de **reintroducción**, para ver qué azúcares tolera y en qué cantidad, y poco a poco se irá normalizando la ingesta de nuevo.

En este artículo nos centraremos en la primera fase de eliminación, pues es la más difícil de comprender y en la que podremos ayudar sin duda a nuestros pacientes.

A continuación, se describen los alimentos de consumo libre, limitado y a evitar por grupos alimenticios.

Hidratos de carbono: tubérculos, cereales y legumbres

Consumo libre

Tubérculos

- Patata
- Plátano macho

Cereales

- Arroz
- Quinoa
- Trigo sarraceno (alforfón)
- Maíz
- Avena
- Mijo
- Sorgo
- Teff
- Polenta

Pan de masa madre de estos cereales o de espelta. También sus harinas

Consumo limitado

Combinar las de consumo libre con SOLO UNA de las siguientes verduras por comida

100 g

- Pasta de legumbres o de espelta
- Boniato, yuca, ñame

40 g

- Maíz dulce

28 g (4 unidades)

- Tortitas de arroz sencillas

Evitar

Legumbres

- Lentejas, garbanzos, alubias, frijoles, azuki, soja, altramuzes... y sus **derivados** (bebida de soja, humus...)

Cereales

- Trigo y sus derivados (pan, pasta, harina, cuscús, bulgur...)
- Amaranto
- Centeno
- Cebada
- Kamut
- *Triticordeum*
- Derivados de harina de estos cereales, de coco y castaña

Dieta baja en FODMAP

Recomendaciones:

Alternativas al PAN

- Pan de cereales aptos: espelta blanca, espelta integral, maíz y espelta, sarraceno 100 %, maíz 100 %, pan de quinoa, pan de mijo, etc.
- Arepas de maíz.
- Tortillas mexicanas de maíz.
- Creps elaborados con harinas e ingredientes aptos (trigo sarraceno).
- Biscotes de cereales aptos; por ejemplo, multicereales bio, avena sin gluten o trigo sarraceno.

Algunas opciones de pasta aptas

- Pasta para celíacos a base de arroz y/o maíz y/o quinoa... (en la mayoría de los supermercados), *noodles* de arroz (en algunos supermercados o dietéticas o tiendas japonesas), fideos soba (en algunos supermercados o dietéticas o tiendas japonesas).
- Espaguetis de lenteja roja y amarilla.
- *Fusilli* de lenteja roja y garbanzo.
- *Fusilli* de espelta.
- Hélices de lenteja roja y fideos de garbanzo.
- Fideos/plumas/espaguetis/hélices con vegetales sin gluten.

Bebidas

Incluye	Evitar
<ul style="list-style-type: none"> • Agua mineral • Infusiones de rooibos, clavo, jengibre, tomillo • Té negro/verde • Café de tueste natural (máx. 2 tazas/día) • Achicoria en polvo ecológica sin gluten (sucedáneo de café) • Vino tinto o blanco seco 	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión de manzanilla, hinojo, diente de león • Té blanco/rojo/oolong • Kombucha • Refrescos con gas, con azúcar o edulcorados (cola, tónica, biter, agua de coco, bebida de aloe, Nestea, Aquarius, Trina...) y bebidas energéticas (Redbull, Monster...)

El café así como el alcohol se pueden tomar, pero no se aconsejan por sus efectos negativos en la salud y por ser irritantes de la mucosa digestiva.

Salsas y condimentos

- **Consumo «libre» (sin abusar):** hierbas y especias frescas y secas no incluidas en «Evitar», limón y lima, vinagre (de vino o manzana), salsa de soja, salsa tamari y sal yodada.

- **Evitar su consumo:** ajo y cebolla (frescos y en polvo)^b; todos los que contengan fructosa, sacarosa o sorbitol (kétchup, barbacoa, mostaza picante, tomate concentrado, reducción de Módena, alioli).

Verduras

Consumo libre

La cantidad que quiera. Solo una o combinadas

- Acelga
- Espinaca (baby/cocida)
- Endibia (ensalada/plancha)
- Berenjena
- Bereza
- Kale
- Setas ostra
- Zanahoria (cruda/cocida)
- Lechugas (iceberg, romana, roja, trocadero...)
- Rúcula
- Canónigos
- Alfalfa
- Rábano
- Cardo
- Caldo apto (vegetales aptos, patata, huesos...)

Consumo limitado

Combinar las de consumo libre con SOLO UNA de las siguientes verduras por comida

- 75-100 g**
 - Pak choy
 - Brócoli (sin tallo)
 - Champiñones en lata
 - Col repollo
 - Judías verdes
 - Pepino
 - Pepinillos en vinagre
 - Pimiento verde
 - Nabo
 - Chirivía
 - Colirrábano
 - Colinabo
 - Achicoria roja
 - Hinojo
 - Brotes de soja
 - Brotes de bambú en conserva
 - Remolacha encurtida
- 50 g**
 - Pimiento rojo
 - Calabaza
 - Calabacín
 - Tomate

Evitar

- Ajo (fresco y en polvo)
- Alcachofa (fresca y en conserva)
- Apio
- Cebolla (fresca y seca)
- Cebolleta
- Chalota
- Champiñones frescos
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Espárragos (verdes y blancos)
- Guisantes
- Habas
- Puerro
- Remolacha
- Setas (excepto las ostra)
- Caldos de estos vegetales
- (o aprovechar el agua de cocción para hacer puré)

Recomendaciones

- Los vegetales cocinados, concretamente hervidos, contendrán menos FODMAP ya que estos pasan al agua de cocción.
- Eliminar las partes fibrosas y duras (tallos, pencas, etc.) y pelarlos, al menos al inicio.

Proteínas^c

El grupo proteico es el único grupo alimentario sin restricciones, pues no poseen FODMAP, siempre que sean proteínas de origen natural, sin aditivos. **Incluye:**

^bEl ajo y la cebolla son alimentos ricos en fructooligosacáridos, por lo que es muy importante eliminarlos por completo de la dieta y tenerlo en cuenta a la hora de elegir alimentos, tanto en la compra como al ir a comer fuera de casa, ya que suelen incluirse en muchas elaboraciones.

^cSi los alimentos no se compran en la carnicería/pescadería, mirar siempre con atención la lista de ingredientes para evitar comer aquellos con posibles FODMAP añadidos.

- **Huevos:** las veces que se quiera por semana.
- **Carne roja y de caza:** 0-1 vez/semana: ternera sin grasa, lomo o solomillo de cerdo, caballo, buey, jabalí.
- **Carne blanca:** pollo y pavo sin piel, liebre, codorniz, perdiz, conejo. Ojo: el jamón york o el pavo como mínimo debe contener en ingredientes un 85 % de pavo o jamón.
- **Pescado blanco:** al menos 2 raciones/semana: merluza, lubina, gallo, rape, rodaballo, besugo, lenguado, dorada, perca, bacalao, congrio, faneca, maira, raya, salmonete, mero, halibut.
- **Pescado azul:** al menos 1 ración/semana: bonito, caballa, atún fresco, salmón, sardina, boquerón, emperador, jurel, palometa, trucha. Sardinas en aceite de oliva bien escurrido.
- **Marisco:** almeja, berberecho, calamar, sepia, cangrejo, nécora, gamba, langostino, mejillones, pulpo, ostras, cigalas, buey de mar, bogavante.

Lácteos y sustitutos

En la fase de eliminación de la dieta baja en FODMAP también debe excluirse la lactosa, así como cualquier otro azúcar que puedan contener añadido los lácteos. Probablemente, la lactosa sea uno de los primeros azúcares que el nutricionista reincorpore en la dieta.

- **Leche sin lactosa** ni azúcares añadidos.
- **Yogur natural sin azúcar** añadido. Se suele recomendar probar la tolerancia al yogur normal de vaca/cabra/oveja (contienen muy poca lactosa), y, si no, dar preferencia a las opciones sin lactosa y sin azúcares añadidos (natural).
- **Quesos frescos sin lactosa** (o menos de 40 g de queso fresco convencional, requesón, feta, quark).
- **Se deben evitar:** leche (vaca/cabra/oveja) con lactosa, kéfir, bebidas vegetales con azúcares añadidos/de so-

ja/de kamut, yogures con azúcares añadidos (azucarados, de sabores, con trozos de fruta o cereales...) o con polioles. Tampoco se deben consumir nata, crema de leche, postres lácteos (natillas, flanes, mousses...), chocolates no puros y todos los productos elaborados a partir de alguno de ellos (bechamel, helados, pasteles...).

Fruta

Incluye	Consumo limitado Por comida	Evitar
<ul style="list-style-type: none"> • Plátano (no muy maduro) • Naranja • Mandarina, clementina • Kiwi (verde y amarillo) • Fresas • Nispero • Limón y lima 	<p>140 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papaya, piña o melón cantalupo <p>50 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arándanos, frambuesas, maracuyá, granada, uvas (negra y blanca) 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana, pera, sandía, melón • Las que contienen hueso (melocotón, nectarina, paraguay, albaricoque, cereza, mango) • Higo, moras, grosellas, membrillo; caqui, palosanto o persimon; chirimoya • Fruta enlatada, confitada, en almíbar, desecada (pasas, dátiles, arándano, higo seco, orejones...) • Zumos (naturales y comerciales), compotas, jaleas, mermeladas, néctares y similares

«El café y el alcohol se pueden tomar, pero no se aconsejan por sus efectos negativos en la salud y por ser irritantes de la mucosa digestiva»





«Resultará de mucha ayuda dedicar y reservar un tiempo semanal a realizar la compra, planificar menús y dejar algunas preparaciones ya elaboradas»

Recomendación

Cuanto más verde esté la fruta, mejor. Es preferible consumirla acompañada de otros alimentos ricos en almidones (p. ej., cereales aptos, pan, tubérculos...).

Para endulzar

Normalmente se aconseja acostumbrar al paladar al sabor natural de los alimentos. Pero, si se necesita endulzar, **puntualmente** se pueden incluir los siguientes endulzantes:

- Calóricos: glucosa, dextrosa, sirope de arce, sirope de melaza de arroz. Chocolate >85 % de cacao, cacao en polvo puro.
- Acalóricos: aspartamo, acesulfamo K, sacarina-ciclamato, glucósidos de esteviol (estevia pura).

Evitar su consumo: miel, fructosa, resto de los siropes vegetales (como agave) no especificados en el apartado anterior y melazas, azúcar, azúcar de coco, panela, azúcar de abedul (xilitol), isomaltitol, manitol, maltitol, sorbitol, algarroba, chocolate con leche o blanco, cacao en polvo no puro.

Aceites y grasas

Incluye	Consumo limitado Por comida	Evitar
<ul style="list-style-type: none"> • Aceites (de oliva, de girasol alto oleico, de lino, de aguacate, de coco virgen...) • Nueces (pecanas, macadamia, California, Brasil) • Cacahuètes y crema de cacahuete al 100 % 	<p>20 g (1 cucharada sopera)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cualquier semilla o pipa (chía o lino molidos o hidratados, calabaza, sésamo, girasol, cáñamo) o de salsa tahini <p>15 g (1 puñado con la mano cerrada)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Almendras o avellanas crudas o tostadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Aguacate • Pistachos • Anacardos

El aguacate, los pistachos y los anacardos son ricos en fructooligosacáridos, pero probablemente se reintroducirán en fases más avanzadas de la dieta.

Recomendaciones específicas

Es importante tener en cuenta que estas recomendaciones son de carácter temporal y que, por tanto, los seguimientos con el especialista en nutrición serán necesarios para ir ajustándolas según la evolución de cada paciente. El seguimiento mantenido de estas pautas sin asesoramiento profesional puede ser contraproducente.

Es muy recomendable llevar un registro anotando todo lo que se come y bebe y si aparece sintomatología (distensión abdominal, digestiones lentas, dolor, gases...), y anotarlo en el momento en que pasa. También se puede registrar el tránsito intestinal (cuándo se va al baño y la apariencia de las heces), las horas de sueño, el ejercicio o actividad física que se hace... De esta manera podrá revisarse juntamente con el especialista para decidir cómo continuar la dieta.

Resultará de mucha ayuda dedicar y reservar un tiempo semanal a realizar la compra, planificar menús, y dejar algunas preparaciones ya elaboradas para los días en los que no se tenga tanto tiempo o ganas de cocinar y así evitar caer en alimentos preparados que no se deberían consumir.

Por otra parte, está más que descrita la asociación entre el sistema nervioso y el tracto gastrointestinal y la potente influencia nerviosa sobre el mismo. Es importante tratar de comer relajado y sin preocupaciones, despacio y masticando muy bien los alimentos para digerirlos mejor.

También es importante evitar el sedentarismo. La práctica de **ejercicio físico** puede ser muy beneficiosa para la salud intestinal.

Además de todos los consejos y pautas nutricionales, el tratamiento de estas afecciones suele ir acompañado de un fuerte tratamiento antibiótico. Sea este el caso o no, en la oficina de farmacia disponemos de un potente aliado: los probióticos. Los probióticos ayudarán a restaurar la microbiota intestinal que haya podido quedar dañada por el tratamiento antibiótico o por la afección intestinal en sí, y mejorarán de manera exponencial la sintomatología digestiva junto con la dieta. ●