

IMPORTANTE

Esta es una guía general y puede necesitar adaptaciones según las necesidades individuales de cada paciente. Siempre es recomendable seguir las indicaciones de los profesionales de la salud para una óptima recuperación.

SERVICIO DE ALIMENTACIÓN SERVICIO DE GASTROENTEROLOGÍA



Consultas

salimentacion@hospitalaleman.com



Solicitar turno - Dietología

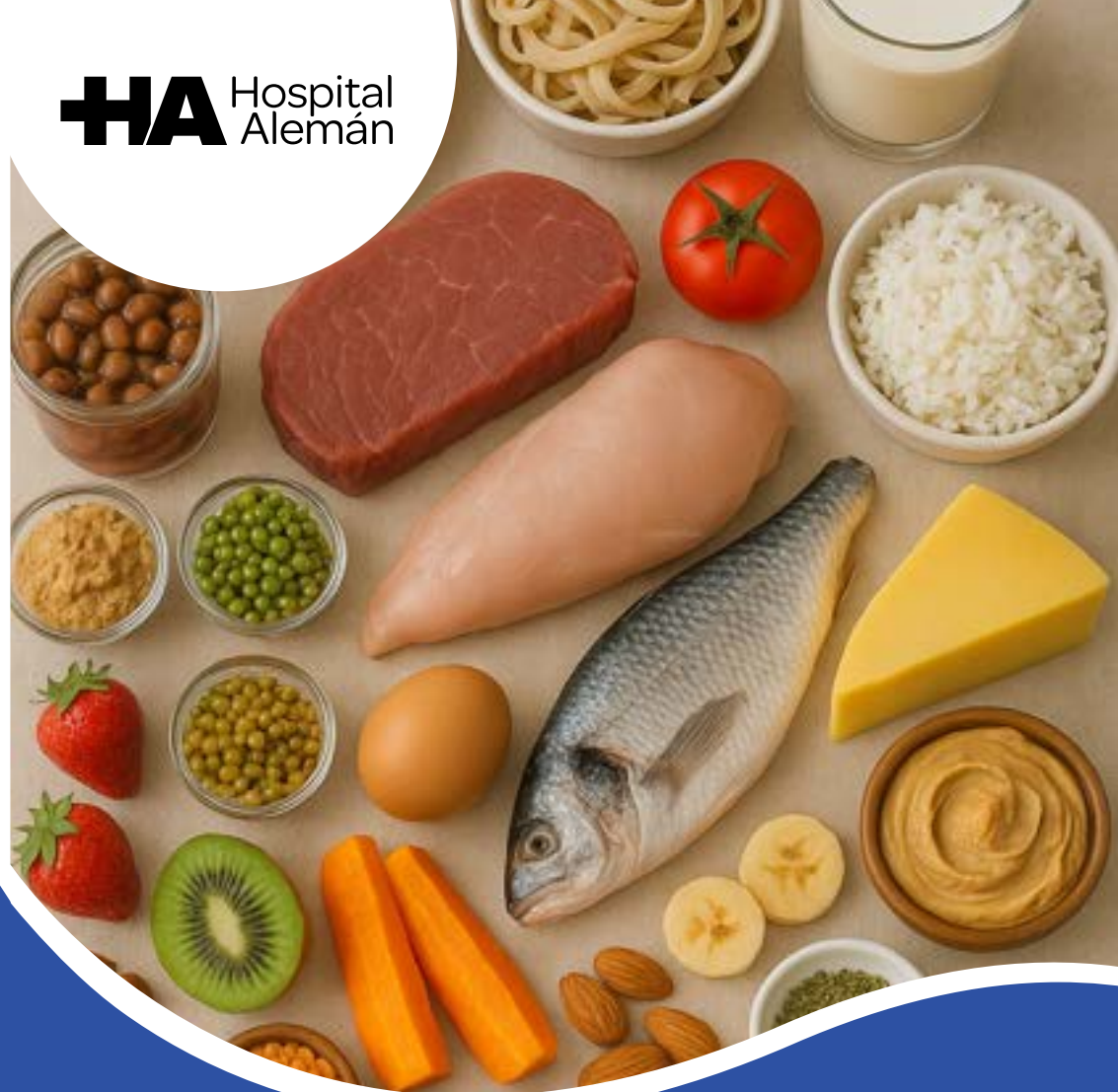
Tu Portal

4827-7000 Opción 2 - Lunes a viernes de 8 a 20 hs.

www.hospitalaleman.org.ar

Av. Pueyrredón 1640 - C1118AAT - Buenos Aires

HA Hospital
Aleman



RECOMENDACIONES PARA INICIAR UNA DIETA BAJA EN FODMAPs



Es importante tener en cuenta que esta guía no es una dieta propiamente dicha, sino una herramienta para seleccionar mejor los alimentos hasta contar con el seguimiento de un/a Lic. en Nutrición especializado.

Consultar al médico ante cualquier inquietud

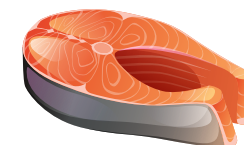


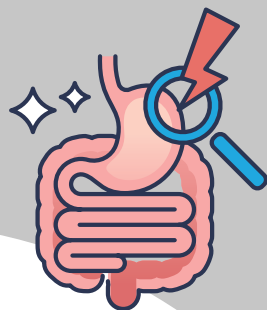
¿Qué es una dieta baja en FODMAPs?

FERMENTABLE
OLIGOSACÁRIDOS
DISACÁRIDOS
MONOSACÁRIDOS
AND (en inglés, “y”)
POLIOLES

Alimentos recomendados

- Panificados y pastas elaboradas con harinas sin TACC, arroz, trigo sarraceno, quinoa, mijo y sorgo.
- Carne de vaca, pollo, pescado, cerdo y huevos.
- Verduras como calabaza, cabutia, zapallitos, tomates, pepinos, papa, batata, apio, zanahorias.
- Frutas como banana, uvas, naranjas, frutillas, arándanos, frambuesas, ananá, pomelo, mandarina, naranja, melón, kiwi, lima y limón.
- Condimentos como jengibre, perejil, orégano, laurel, albahaca, romero.
- Frutos secos como almendras, maní, nueces, pasta de maní sin azúcar.
- Aceites vegetales como aceite de oliva o canola.
- Stevia natural, chocolate 80% amargo, hasta 2 cucharadas de azúcar por día.





¿Por qué realizar una dieta baja en FODMAPs?

Al experimentar **dolor abdominal, hinchazón** o incluso en algunas ocasiones **diarrea y/o constipación**, los carbohidratos fermentables pueden agravar estos síntomas en algunas personas, por lo que reducir su consumo podría ayudar a sentirse mejor.

¿Qué tener en cuenta para iniciar el tratamiento?

Esta dieta es una herramienta para **aliviar los síntomas y no está diseñada para realizar de forma permanente** ya que podría derivar en deficiencias nutricionales.

Es importante seguir las indicaciones de un nutricionista especializado y mantener un seguimiento en todas sus etapas:

- 1. Dieta baja en FODMAPs:** Sustitución de alimentos altos en FODMAPs por aquellos con bajo contenido, con el objetivo de mejorar los síntomas. Sólo debe durar de **4 a 6 semanas**.
- 2. Fase de reincorporación:** Reincorporar los alimentos para evaluar la tolerancia a los mismos paulatinamente durante **6 a 8 semanas**, con el fin de identificar qué tipos y cantidades de carbohidratos fermentables consumir sin que los síntomas empeoren.
- 3. Plan de alimentación individual: Dieta adaptada** considerando los resultados obtenidos en la reincorporación.

Recomendaciones generales

- Es fundamental organizar las **4 comidas durante el día y agregar colaciones** en caso de ser necesario, evitando el picoteo.
- **Masticar bien** los alimentos, comiendo sentado en un ambiente tranquilo y relajado.
- **Hidratarse adecuadamente con agua**, con el objetivo de cubrir 2 litros por día.
- Priorizar el consumo de **alimentos naturales y preparaciones caseras**.

Evitar el consumo de alimentos ultra procesados, alcohol, frituras, embutidos o bebidas azucaradas.



Guía práctica con los alimentos recomendados y desaconsejados

Alimentos desaconsejados

- Panificados y pastas elaboradas con trigo, cebada y centeno.
- Embutidos, hamburguesas comerciales, fiambres comerciales.
- Lácteos y derivados con lactosa.
- Legumbres (garbanzos, porotos, lentejas y arvejas).
- Verduras como cebollas, puerros, choclo, ajo, espárrago, alcaucil, remolacha, champiñones, coliflor, repollo, repollitos de bruselas, berenjena, radicheta, lechuga, acelga, espinaca, palta y tomates cherry.
- Frutas como manzanas, peras, cerezas, ciruelas, sandías, duraznos, damasco, pelones, moras, cerezas. Lo mismo que jugos de frutas concentrados comerciales.
- Frutos secos como pistachos y castañas de cajú.
- Azúcares, jarabe de maíz alto en fructosa (en muchos alimentos industrializados), chocolate con leche, endulzantes bajos en calorías como el xilitol en chicles, caramelos y edulcorantes, manitol.
- Condimentos como aderezos, salsa de soja y aceto balsámico.
- Gaseosas, cerveza y bebidas alcohólicas.



¿Qué significa FODMAPs?

Estos son **tipos de carbohidratos que pueden ser más difíciles de digerir en comparación con otros.**

Pueden atraer agua a los intestinos y ser fermentados rápidamente por las bacterias de la flora habitual generando gases y así contribuir a la aparición de síntomas gastrointestinales.