

DIETA FODMAPs

INTOLERANCIA

¿CÓMO ALIMENTARSE?

FODMAP es un acrónimo compuesto por las palabras **F**ermentable, **O**ligosacáridos, **D**isacáridos, **M**onosacáridos y **P**olioles. Son hidratos de carbono de cadena corta.

Y consiste en reducir o eliminar temporalmente de la dieta el consumo de ciertos carbohidratos fermentables. Estos hidratos pueden llegar, sin ser digeridos, al intestino grueso y ser fermentados por las bacterias presentes en el intestino, originando gases, hinchazón, dolor abdominal e incluso diarrea.

Los **FODMAPs** se encuentran fundamentalmente en alimentos como algunos **vegetales** (alcachofa, brócoli, espárragos, cebolla, ajo, champiñones, puerro, pimienta roja, salsa de tomate...), algunas **frutas** (aguacate, cereza, manzana, pera, sandía, melón, mora, nectarina, frambuesa, fruta desecada...), en los **cereales integrales** como el trigo, centeno, arroz integral,...), legumbres, **lácteos** (con lactosa), quesos blandos, bebida de soja y derivados, algunos **edulcorantes** como la miel, fructosa, ágave, sorbitol, jarabes, etc., los alimentos light, fibras,...

Pero se puede comer todo tipo de carnes sin procesar, pescados tanto blancos como azules, marisco, huevo; proteína vegetal (tofu, seitán), lácteos sin lactosa, mozzarella; bebidas vegetales (arroz, avellana, avena, almendra); cereales como el arroz blanco, avena, maíz, trigo sarraceno, quinoa, sorgo, tapioca, mijo; tubérculos como boniato, yuca, patata; chocolate negro (>85%), frutos secos (nueces, nueces de macadamia, de Brasil o pacanas, piñones, cacahuete, castañas), semillas (cáñamo, sésamo, lino, girasol, calabaza, chia, amapola), edulcorantes como la sacarina,...

El uso de enzimas digestivas podría ser útil en algunos casos, así como los **probióticos**, por su efecto sobre la microbiota intestinal.

IMPORTANTE: Los alimentos indicados en este menú, podrían variar su tolerancia dependiendo de la persona. Para que esta dieta no carezca de nutrientes es necesario que se siga un control por un dietista-nutricionista, que tras unas semanas de exclusión de los FODMAPs en la dieta, los vaya introduciendo de nuevo de forma individualizada, para ir valorando la aparición de los síntomas digestivos.

	DESAYUNO Café	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	PORRIDGE DE COPOS DE AVENA CON BEBIDA VEGETAL (ARROZ O ALMENDRA) Y UN PUÑADO DE FRESAS Y ARÁNDANOS (10u APROX) ** Café descafeinado / Té verde o Roibos	1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS PERMITIDOS	CREMA DE CALABAZA CON PATATA POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y FINAS HIERBAS	UNA TAZA DE UVAS* Y 1 YOGUR NATURAL SIN LACTOSA Y EDULCORANTES	TORTILLA DE ESPINACAS Y ENSALADA DE TOMATE CON 1 CDA. DE SEMILLAS VARIADAS
MARTES	TOSTADA DE PAN DE ESPELTA CON MASA MADRE CON TOMATE Y AOVE, Y 1 LATA DE ATÚN AL NATURAL FRUTA PERMITIDA **	1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS PERMITIDOS	JUDIA VERDE SALTEADA CON, ZANAHORIA, CALABAZA Y QUINOA, Y UN HUEVO POCHÉ, Y UNA CDA. DE SEMILLAS DE SÉSAMO	KIWI Y 1 YOGUR NATURAL SIN LACTOSA Y EDULCORANTES	LUBINA A LA PLANCHA CON ARROZ BASMATI Y ACELGAS*
MIERCOLES	PORRIDGE DE COPOS DE AVENA CON BEBIDA VEGETAL (ARROZ O ALMENDRA) Y FRUTA PERMITIDA **	1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS PERMITIDOS	MUSLO DE PAVO A LA PLANCHA A LAS FINAS HIERBAS CON JUDIA VERDE SALTEADA CON ZANAHORIA	MANDARINA Y 1 YOGUR NATURAL SIN LACTOSA Y EDULCORANTES	CALDO VEGETAL CASERO CON VERDURAS PERMITIDAS (OPCIONAL FIDEOS DE ARROZ) TORTILLA FRANCESA
JUEVES	TOSTADA DE PAN DE ESPELTA CON MASA MADRE CON TOMATE Y AOVE, Y 1 LONCHA DE QUESO CURADO FRUTA PERMITIDA **	1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS PERMITIDOS	MACARRONES DE TRIGO SARRACENO CON VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABACÍN, JUDÍA VERDE, TOMATE), TIRAS DE POLLO Y SEMILLAS DE SÉSAMO	NÍSPEROS Y 1 YOGUR NATURAL SIN LACTOSA Y EDULCORANTES	RAPE A LAS FINAS HIERBAS CON 1/2 PATATA ASADA Y ENSALADA DE ENDIVIA
VIERNES	PORRIDGE DE COPOS DE AVENA CON BEBIDA VEGETAL (ARROZ O ALMENDRA) Y FRUTA PERMITIDA **	1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS PERMITIDOS	ESTOFADO DE TERNERA CON UNA PATATA PEQUEÑA Y VERDURAS PERMITIDAS	UNA TAZA DE FRESAS* Y 1 YOGUR NATURAL SIN LACTOSA Y EDULCORANTES	CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA, NABO Y UNA PATATA PEQUEÑA, SERVIDA CON UN HUEVO DURO PICADO Y UN TOQUE DE PIMIENTA MOLIDA Y SEMILLAS DE CALABAZA
SÁBADO	1 HUEVO A LA PLANCHA CON POCO ACEITE O REVUELTO Y 1 TOSTADA DE PAN DE ESPELTA CON MASA MADRE CON TOMATE Y AOVE KIWI **	1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS PERMITIDOS	ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURAS (CON CALDO DE POLLO Y ESPECIAS)	UN PUÑADO DE ARÁNDANOS* Y 1 YOGUR NATURAL SIN LACTOSA Y EDULCORANTES	SALMÓN AL HORNO CON RODAJA DE LIMÓN Y ROMERO, CON GUARNICIÓN DE VERDURAS PERMITIDAS AL GUSTO Y TOMATES CHERRY
DOMINGO	BOL DE YOGUR NATURAL SIN LACTOSA Y SIN EDULCORAR, CON FRUTA PERMITIDA Y SEMILLAS DE CHÍA (DEJAR REPOSAR) **	1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS PERMITIDOS	WOK DE VERDURAS PERMITIDAS, CON GAMBAS Y FIDEOS DE ARROZ, SERVIDO CON SEMILLAS	PLÁTANO	TORTILLA FRANCESA CON ESPINACAS CON ENSALADA DE ENDIVIAS, RÁBANO Y ZANAHORIA RALLADA

Todas las dietas de Herbora han sido diseñadas por especialistas titulados en dietética y nutrición.
Dieta genérica destinada a personas sin patologías que quieren controlar su peso.
Recuerda que el ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, y para obtener mayores resultados al seguir una dieta.