

Alimentos bajos en FODMAPS para SII (enfermedad de intestino irritable)

Utilice la siguiente tabla para saber qué comer y beber si sigue un plan de alimentación bajo en FODMAPS.

- Los FODMAPS son tipos de carbohidratos (azúcares y fibras) que se absorben mal en el intestino delgado. Los FODMAPS se encuentran en diferentes alimentos. La siguiente tabla enumera los alimentos que son altos y bajos en FODMAPS.
- Un plan de alimentación bajo en FODMAPS puede ayudar a reducir los signos relacionados con el SII. Puede ayudarlo a conocer qué alimentos ricos en FODMAP pueden empeorar sus signos de SII.
- **Asegúrese de hacer un plan de alimentación bajo en FODMAP solamente con su nutricionista.** Está pensado como un tratamiento a muy corto plazo para ayudar con el SII. Un nutricionista puede ayudarlo a ajustar los tipos de FODMAPS en su rutina de alimentación para que funcione para usted.

¿Qué es el SII ?

Algunas personas son más sensibles a FODMAPS, como aquellas con la **enfermedad del intestino irritable (SII)**. El SII es un problema de salud crónico (a largo plazo) que afecta al intestino grueso. Los signos comunes incluyen calambres, dolor de estómago, hinchazón, diarrea y estreñimiento .

	Puede comer:	Solo coma esto a veces :	Trate de evitar:
Frutas	Limonas, limas, kiwis, pomelos, plátanos verdes o bananas verdes, clementina, mandarinas y naranjas navel, mandarinas, papaya, piña, melón, melón rocío de miel, fresas, arándanos azules, arándanos rojos, frambuesas, uvas, tomates	Coco	Manzanas, peras, ciruelas, ciruelas pasas, melocotones, albaricoques, aguacate, sandía, higos, mango, lichi, cerezas, plátanos o bananas maduros, moras, frutas enlatadas y deshidratadas
Verduras	Coles de Bruselas, judías verdes, apio, pimiento morrón, berenjena, repollo común y chino, acelga, hojas de mostaza, lechuga, espinaca, col rizada, arúgula, bok choy, quingombó, brócoli, zanahorias, calabacín, cebolla verde (solo la parte verde), calabacita (excepto el zapallo anco), pepino, rábano, patatas, calabaza, batata, aceitunas	Zapallo anco, corazones de alcachofa, apio Pesto preparado	Ajo, puerro, cebolla, chalote, espárragos, maíz, col de Saboya, guisantes dulces y guisantes de nieve, boniato, champiñones, remolacha, coliflor, salsas preparadas para pasta
Proteínas	Carne y mariscos frescos Huevos Tofu (simple) y tempeh	Garbanzos, lentejas rojas o marrones enlatadas bien enjuagadas	Carne o pescado empanizado Frijoles, frijoles negros, horneados, judías de lima, judías adzuki, lentejas, judías pintas del norte, garbanzos o judías cannellini, pasta de garbanzos



	Puede comer:	Solo coma esto a veces :	Trate de evitar:
Frutos secos y semillas	Todos los demás frutos secos, mantequillas y semillas: cacahuetes, almendras, nueces, y semillas de calabaza, girasol, lino, sésamo y chía	Avellanas	Pistachos, anacardos
Panes y cereales	Granos, harinas, panes, cereales y pastas sin trigo/ gluten, tortillas de maíz, sémola, palomitas de maíz, tortas de arroz blanco, avena sin gluten, salvado de avena o arroz	Avena	Productos de trigo, cebada, centeno, cereales comerciales endulzados o con fibra añadida, granola
Productos lácteos y alternativas a los lácteos	Quesos duros y madurados: brie, cheddar, Colby, feta, cottage, mozzarella, gouda, parmesano y queso suizo Mantequilla, leche sin lactosa enriquecida con calcio, leches y yogures no lácteos	Quesos blandos en cantidades superiores a 1/2 taza: queso requesón, queso crema y de cabra	Productos lácteos como por ejemplo: leche de vaca, suero de leche, yogur normal, helado, crema agria, leche evaporada, leche condensada
Edulcorantes y azúcares	Naturales: jarabe de arce o arroz integral, azúcar moreno, cacao, azúcar sin refinar, melaza Refinados: Stevia Artificiales: NutraSweet, Equal, Sweet n' Low, Sugar Twin.	Refinados: azúcar de mesa o de caña	Naturales: miel, jarabe de caña, puré de frutas o jugos concentrados Refinados: jarabe Karo, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, sólidos de jarabe de maíz Artificiales: Splenda
Bebidas	Agua del grifo, mineral o con gas, té, café, jugo de frutas (solo 1/2 taza de frutas seguras), jugo de arándano sin azúcar	Vino blanco o espumante, vodka, ginebra, whisky	La mayoría de los refrescos y jugos de frutas, cerveza, mezclas en polvo
Condimentos y especias	Mostaza sin cebolla/ajo, barbacoa, pescado, ostras, soja, salsa Worcestershire, tamari (variedad de salsa de soja), vinagre, mayonesa entera, jalea y mermelada (solo frutas y edulcorantes seguros), hierbas frescas y secas que no sean ajo ni cebolla	Conserva, vinagre balsámico	Encurtidos, conservas, salsas, caldos, aderezos, salsas, sales o polvos que contienen ajo o cebolla