

Health & Nutrition Sciences

Mapa de los FODMAP's

¿Dieta baja en FODMAP?

FODMAP es un acrónimo que significa:

Fermentable, **O**ligosacáridos, **D**isacáridos, **M**onosacáridos, y **P**olioles.

Se trata de un grupo de carbohidratos de cadena corta que no se digieren o absorben completamente en el intestino.

Los FODMAP pueden crear malestar gastrointestinal y dolor en algunas personas, como los que sufren el síndrome del intestino irritable (SII).

| Categoría FODMAP | Descripción ¹ |
|------------------|---|
| Fermentable | Las bacterias gastrointestinales (GI) pueden descomponer los carbohidratos no digeridos para producir energía y |
| Oligosacáridos | Fructo-oligosacáridos (FOS) |
| | Galacto-oligosacáridos (GOS) |
| Disacáridos | Lactosa |
| Monosacáridos | Fructosa |
| Polioles | Sorbitol |
| | Manitol |

¿Qué es una dieta baja en FODMAP?

Un grupo de investigadores de la Universidad de Monash¹ creó una dieta baja en FODMAP de 3 fases que restringe temporalmente los alimentos ricos en FODMAP. Seguir una dieta baja en FODMAP puede ayudar a las personas con SII a obtener resultados positivos, como una mejora de la gravedad de los síntomas y de calidad de vida.²

Plan de alimentación fodmap en 3 pasos

Seguir la dieta FODMAP puede ser fácil utilizando recursos como la Monash Low FODMAP App para encontrar alimentos que evitar y cambiar.

Eliminación:

- 2-3 semanas
- Sustituir todos los alimentos ricos en FODMAP por opciones bajas en FODMAP



Reintroducción:

- 8-12 semanas
- Gradualmente reintroduzca un FODMAP cada vez, un alimento cada vez, durante 3 días.
- Aumente el tamaño de las porciones cada día y monitoree la tolerancia.



Personalización:

- A largo plazo
- Equilibrio entre ingerir los alimentos ricos en FODMAP tolerados y evitar alimentos que exacerban los síntomas.

Consideraciones nutricionales

Aunque los pacientes que siguen la dieta baja en FODMAP pueden satisfacer sus necesidades nutricionales, debe controlarse la ingesta adecuada de ciertos nutrientes.^{12,13,14}



Energy:

La ingesta de carbohidratos puede reducirse cuando se sigue una dieta baja en FODMAP, lo que puede provocar una reducción de la ingesta energética^{15,16,17,18}



Calcio

Es importante evaluar la ingesta de calcio de los pacientes para asegurarse de que cumplan las recomendaciones de calcio al restringir la ingesta de productos lácteos con lactosa^{15,19}



Fibra

Se ha observado que las personas con SII consumen cantidades de fibra inferiores a las recomendadas^{12,20}

Health & Nutrition Sciences

Alimentos ricos y deficientes en FODMAP

Aunque los FODMAP se encuentran en una amplia gama de alimentos, es posible incorporar todos los grupos de alimentos mientras se sigue una dieta baja en FODMAP. Existen opciones bajas en FODMAP dentro de cada categoría de alimentos.

| Categoría | Alimentos ricos en FODMAP | Alternativas de alimentos bajos en FODMAP |
|---|---|---|
| Verduras | Alcachofas, espárragos, coliflor, ajo, chícharos, puerros, champiñones, cebollas, guisantes tirabeques | Berenjenas, ejotes, col china, pimientos, zanahorias, pepinos, lechuga, papas, jitomates, calabacitas |
| Frutas | Manzanas, jugo de manzana, cerezas, frutos secos, mango, nectarinas, durazno, peras, ciruelas, sandía | Mellón, uvas, kiwi, mandarinas, naranjas, piñas, fresas |
| Lácteos y alternativas | Leche de vaca, natillas, leche evaporada, helados, leche de soya (elaborada con soya entera), leche condensada azucarada, yogur | Leche de almendra, queso brie, queso camembert, queso feta, quesos duros, leche sin lactosa, leche de soya (elaborada con proteína de soya) |
| Fuentes de proteína | La mayoría de las legumbres y leguminosas, algunas carnes/aves/mariscos marinados, algunas carnes procesadas | Huevos, tofu firme, carnes/aves y mariscos cocidos, tempeh |
| Cereales y productos a base de cereales | Cereales y productos a base de cereales, panes a base de trigo, centeno o cebada, cereales de caja, galletas, productos de botana | Hojuelas de maíz, avena, hojuelas de quinoa, pasta de quinoa, arroz o maíz, galletas de arroz (naturales), pan de espelta de masa madre, pan libre de trigo, centeno o cebada |
| Azúcares y dulces | Jarabe de maíz de alta fructosa, miel, caramelos y dulces sin azúcar | Chocolate oscuro, jarabe de maple, jarabe de malta de arroz, azúcar de mesa |
| Nueces y semillas | Nueces de la India, pistaches | Macadamias, cacahuates, pepitas de calabaza, nueces |

El papel de los FODMAP en los síntomas del SII⁴

Aunque la etiología del SII no es bien comprendida, las investigaciones sugieren que la inclusión de alimentos ricos en FODMAP puede exacerbar los síntomas a través de algunos mecanismos clave en individuos con SII.





1.
Aumento de agua en el intestino delgado⁴⁻⁷
 ↑ Distensión
 ↑ Dolor abdominal



2.
Aumento en motilidad gastrointestinal,⁹
 ↑ Absorción en el intestino delgado
 ↑ Fermentación colónica



3.
Aumento en producción de gas colónico,^{7,10,11}
 ↑ Fermentación colónica ► producción de gas.
 Posible alteración en composición del microbiota intestinal
 ↑ Distensión luminal

Bibliografía:

- Monash University. About FODMAPS and IBS. (2019).
 - Marsh A, Eslick EM, Eslick GD. Eur J Nutr 2016;55:897-906.
 - Monash University. High and low FODMAP foods. (2019).
 - Staudacher HM, Whelan K. Gut 2017;66:1517-1527.
 - Barrett JS, Geary RB, Muir JG, et al. Aliment Pharmacol Ther 2010;31:874-82.
 - Murray K, Wilkinson-Smith V, Hoad C, et al. Am J Gastroenterol 2014;109:110-9.
 - Major G, Pritchard S, Murray K, et al. Gastroenterology 2017;152:124-33.
 - Madsen JL, Linnet J, Rumessen JJ. Dig Dis Sci 2006;51:147-53.
 - Halmos EP, Christophersen CT, Bird AR, et al. Gut 2015;64:93-100.
 - Ong DK, Mitchell SB, Barrett JS, et al. J Gastroenterol Hepatol 2010;25:1366-73. 42.
 - McIntosh K, Reed DE, Schneider T, et al. Gut 2016.
 - Böhn L, Störsrud S, Simrén M. Neurogastroenterol Motil. 2013;25(1):23-e1.
 - Williams EA, NaiX, Corfe BM. BMC Gastroenterol 2011;11:9.
 - Saito YA, Locke GR, Weaver AL, et al. Am J Gastroenterol 2005;100:2743-8.
 - Staudacher HM, Lomer MC, Anderson JL, et al. J Nutr 2012;142:1510-8.
 - Eswaran SL, Chey WD, Han-Markey T, et al. Am J Gastroenterol 2016;111:1824-32.
 - Böhn L, Störsrud S, Liljebo T, et al. Gastroenterology 2015;149:1399-407.
 - Public Health England and Food Standards Agency. National Diet and Nutrition Survey: appendices and tables. 2008 and 2009 to 2011 and 2012.
 - Staudacher HM. J Gastroenterol Hepatol 2017;32 Suppl 1:16-19.
 - Staudacher HM, Ralph FSE, Irving PM, et al. J Acad Nutr Diet 2020;120(4):535-547.
- *Marcas comerciales certificadas de Low FODMAP de la Universidad de Monash utilizadas bajo licencia en EE.UU. por PepsiCo Inc. Una ración de estos productos puede ayudar a seguir la dieta Low FODMAP Diet™ de la Universidad de Monash. No debe iniciarse una dieta estricta baja en FODMAP sin la supervisión de un profesional de la salud. Una dieta baja en FODMAP no trata una enfermedad, pero puede ayudar a satisfacer las necesidades nutricionales con una reducción de los síntomas gastrointestinales. La Universidad de Monash recibe una regalía de licencia por el uso de las marcas registradas Monash University Low FODMAP.