



¿Qué son los FODMAP?

Los alimentos con contenido de FODMAP son carbohidratos fermentables de cadena corta, denominados así por el acrónimo en inglés "FODMAP" derivado de fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols . Este término agrupa carbohidratos de cadena corta que no son digeridos correctamente o se absorben lentamente en el intestino delgado. Estos azúcares tienen un tamaño molecular pequeño, aumentando el contenido de agua del intestino delgado por su efecto osmótico, siendo fácilmente fermentados por bacterias que incrementan el contenido de gases en el intestino grueso.

La producción de gases producidos por la fermentación de estos alimentos provoca distensión. En pacientes con hipersensibilidad en este órgano los síntomas como distensión y dolor abdominal, exceso de flatulencias y estreñimiento o diarrea, pueden ser más marcados.

F es de **Fermentables** **M** es de **Monosacáridos**

O es de **Oligosacáridos** **A**nd

D es de **Disacáridos** **P** es de **Polioles**

La dieta baja en FODMAP incluye gran variedad de alimentos de los diferentes grupos, pero excluye alimentos ricos en azúcares fermentables como alimentos procesados, algunas frutas, verduras y bebidas. Durante esta dieta que se compone de 3 fases: de eliminación, de reintroducción y de personalización, se eliminan ciertos alimentos en un periodo corto de tiempo y se reintroducen distintos grupos de estos mismos para identificar el alimento que desencadena los malestares y síntomas gastrointestinales. Su seguimiento a largo plazo puede tener efectos en el microbiota intestinal y por lo tanto debe emplearse durante cortos períodos de tiempo, bajo asesoría y vigilancia de un o una nutriólogo/a quien valorará la pertinencia de iniciar una dieta baja en FODMAP de acuerdo a sus necesidades particulares.

Alimentos bajos y altos en contenido de FODMAP

Alimentos bajos en contenido de FODMAP

Frutas	Verduras	Cereales
Arándano	Aceitunas negras y verdes	Almidón de maíz
Asimina	Acelga	Almidón de papa
bayas de enebro secas	Achicoria roja	Almidón de tapioca
Carambola o fruta estrella	Alfalfa	Arroz blanco
Clementina	Algas (nori)	Arroz moreno
Dátil	Apionabo	Avena cocida
Durian	Banana Blossom	Cebada
Fresa	Berenjena	Hojuelas de Arroz
Fruta de la pasión	Berzas	Hojuelas de Maíz
Fruta de dragón o Pitahaya	Bok choy o Pak choy	Hojuelas de Quinoa
Frutipan o árbol del pan	Brocolini solo tallos	Cuscús sin gluten hecho de harina de maíz
Guayaba madura	Brócoli solo cabezas	Fideos chinos de arroz
Higo Chumbo	Brotos de bambú	Fideos chinos de trigo
Jugo de lima	Camote	Fideos vermicelli
Jugo de limón	Calabaza	Mijo
Kiwi	Calabaza en lata	Galleta de avena integral
Kumquats	Calabaza japonesa	Harina de arroz
Mandarina	Pulpa de calabaza cocida	Harina de avena sin gluten
Maracuyá	Calalou enlatado	Harina de maíz
Naranja	Castañas en agua	Harina de trigo sarraceno
Níspero	Cebolla encurtida	Maíz enlatado
Piña	Cebolleta	Maíz molido en lata
Plátano común verde	Champiñones en lata	Pan de espelta
Plátano dedo de dama	Champiñones ostra	Pan de maíz
Plátano macho	Chayote	Pan de millet
Ruibarbo	Chile verde y rojo	Pan de trigo con masa madre
Tamarindo	Chile habanero	Pan blanco sin gluten
Tuna	Chile poblano	Pasta de quinoa
Uvas blancas	Choy sum	Pasta sin gluten
Uvas <i>red globe</i>	ChuChu	Papa sin pelar
Uvas rojas	Colinabos	Quínoa blanca, roja o negra
Uvas verdes	Colirrábano	Salvado de arroz sin procesar
Yaca	Corazón de palmera enlatado	Salvado de avena sin procesar
	Col verde, col crespita o berza	Sémola gruesa de maíz
	Col morada	Tortilla
	Cúrcuma	Miga de pan
	Nabo	
	Edamame	
	Espinacas	
	Hojas de crisantemo	
	Huitlacoche	
	Judías verdes	
	Jalapeño encurtido	

Leguminosas

Frijoles enlatados
Lentejas enlatadas

Lácteos

Leche condensada
Leche deslactosada
Leche de almendras
Leche de arroz
Leche de coco en lata o en polvo
Leche de quinoa
Leche de soja
Mantequilla
Mantequilla clarificada (Ghee)
Nata
Crema deslactosada
Queso Oaxaca
Queso Quark
Queso Camembert
Queso Cheddar
Queso Comté
Queso Crema
Queso Parmigiano
Queso Suizo
Queso Brie
Queso de Cabra
Queso Americano
Queso de Soja
Queso Fresco
Queso Mozzarella
Queso Manchego
Queso Monterrey
Queso Parmesano
Queso Ricotta
Requesón
Yogurt deslactosado
Yogur de coco
Yogur de fresa sin lactosa

Jengibre

Jícama
Lechuga (iceberg, roja, romana, trocadero)
Mandioca
Ñame
Pepinillo
Papa roja y blanca
Puerro
Pepino común
Pimiento morrón rojo
Tomate (común, cherry)
Betabel
Rábano
Rúcula
Calabaza verde o no madura
Tomate fresco
Zanahoria
Soja
Taro

Bebidas

Bebida de almendras
Bebida de arroz
Bebida de coco en lata
Cacao en polvo
Café negro sin azúcar
Café instantáneo
Café espresso descafeinado
Jugo de arándanos rojos
Mezcla de verduras (zanahoria, apio, betabel)
Infusión de menta
Infusión de regaliz
Matcha
Te blanco hecho agua
Te chai hecho con agua
Te negro hecho con agua
Vino tinto

Aceites y grasas

Aceite de aguacate
Aceite de cacahuate
Aceite de canola
Aceite de coco
Aceite de linaza
Aceite de girasol
Aceite de oliva
Aceite de oliva (virgen)
Aceite de oliva (extra virgen)
Aceite de sésamo
Aceite infusionado con ajo
Aceitunas negras sin hueso
Aceitunas verdes sin hueso
Cacahuates
Coco rallado o deshidratado
Frutos secos variados
Mantequilla
Mayonesa baja en grasa
Macadamia
Nueces
Semillas de calabaza
Semillas de girasol
Semillas de chía

Azúcares

Azúcar morena
Chocolate negro
Esencia de vainilla
Gelatina sin azúcar

Otros

Berro
Epazote
Hierbabuena
Orégano
Romero
Tomillo

Alimentos altos en contenido de FODMAP

Frutas	Fructosa	Lactosa	Manitol	Sorbitol	GOS	Fructano
Albaricoque o chabacano				Alto		Medio
Arándano Rojo						Alto
Persimo						Alto
Cerezas	Alto			Alto		
Chirimoya	Alto					
Ciruelas frescas				Alto		Alto
Ciruelas pasas				Alto		Alto
Coco				Alto		
Frambuesa	Alto					
Fresa	Alto					
Granada						Alto
Higos deshidratados						Alto
Higos frescos	Alto					
Lichi				Alto		
Mango	Alto					
Manzana verde	Alto			Alto		
Manzana roja	Alto			Alto		
Durazno			Alto			
Melón						Medio
Melón verde						Alto
Mora				Alto		
Nectarina				Alto		Alto
Pasitas						Alto
Pera	Alto			Alto		
Piña deshidratada						Alto
Plátano maduro						Alto
Rambután						Alto
Sandia	Alto		Alto			Alto
Toronja						Alto
Verduras	Fructosa	Lactosa	Manitol	Sorbitol	GOS	Fructano
Apio			Alto			
Ajo						Alto
Alcachofa						Alto
Betabel					Alto	Alto
Brocolini (cabeza)	Alto					
Brote de ajo	Alto					Alto
Brócoli (tallos)	Alto					
Calabacín						Medio
Calabaza almizclera			Medio		Alto	
Calabaza naranja						
Cebolla blanca					Medio	Alto

Cebolla morada						Alto
Cebollín (bulbo)						Alto
Champiñones			Alto			Medio
Champiñón portobello			Alto			
Chícharos					Alto	Alto
Chile jalapeño	Alto					
Chile ancho						
Chile chipotle seco	Alto					
Chícharos					Alto	Alto
Coles de Bruselas						Alto
Coliflor			Alto			
Espárragos	Alto					Alto
Hinojo (bulbo)			Medio			Alto
Raíz de yuca					Alto	
Raíz de loto	Alto					Alto
Shiitake					Alto	Alto
Setas			Alto			
Tirabeques o chícharo			Alto		Alto	Alto

Cereales	Fructosa	Lactosa	Manitol	Sorbitol	GOS	Fructano
Amaranto inflado					Alto	Alto
Arroz inflado						Medio
Avena instantánea					Medio	Medio
Cebada en perlas o en pan					Alto	Alto
Cuscus (con arroz y maíz)						Alto
Fideos chinos	Alto					Alto
Germen de trigo					Alto	Alto
Granola de miel						Alto
Grano de centeno						Alto
Harina de soja					Alto	Alto
Harina de amaranto					Alto	Alto
Harina de coco	Alto			Alto		Alto
Harina de garbanzo					Alto	Alto
Harina de trigo					Alto	Alto
Pan de centeno	Alto				Alto	Alto
Pan de trigo integral	Alto					Alto
Pan de trigo blanco						Alto
Pastas de trigo						Alto
Salvado de trigo	Medio				Alto	Alto

Leguminosas	Fructosa	Lactosa	Manitol	Sorbitol	GOS	Fructano
Alubias					Alto	Alto
Frijoles					Alto	Medio

Garbanzo					Medio	
Habas	Alto					
Lentejas					Alto	Medio
Soya texturizada					Alto	Alto
Tofu sedoso					Alto	Alto

Lácteos	Fructosa	Lactosa	Manitol	Sorbitol	GOS	Fructano
Helado de cualquier sabor	Medio					
Kéfir		Alto				
Suero de mantequilla o mazada		Alto				
Natillas		Alto				
Leche de cabra		Alto				
Leche entera		Alto				
Leche de avena					Alto	Alto
Leche evaporada		Alto				
Leche azucarada		Alto				
Quesos blancos y cremosos		Alto				
Requesón		Medio				
Yogurt		Alto				
Tés con base de leche		Alto				

Aceites y grasas	Fructosa	Lactosa	Manitol	Sorbitol	GOS	Fructano
Aguacate				Alto		
Almendra					Alto	
Avellanas					Medio	
Harina de almendra					Alto	
Harina de coco	Alto			Alto		Alto
Nuez de la india					Alto	
Pistachos					Alto	Alto
Queso cremoso con ajo y especias						Alto

Azúcares	Fructosa	Lactosa	Manitol	Sorbitol	GOS	Fructano
Catsup						Alto
Jarabe de maíz de alta fructosa	Alto					
Jarabe de agave	Alto					
Jarabes para bebidas frías o calientes	Alto					
Mermeladas de fruta	Alto					
Miel	Alto					

Bebidas	Fructosa	Lactosa	Manitol	Sorbitol	GOS	Fructano
Agua de coco	Alto					Alto
Bebida de aloe				Alto	Medio	Alto

Bebida de avena						Alto
Bebida de coco						Alto
Bebida de soya					Alto	
Bebidas y jugos envasados (manzana, naranja, etc.)	Alto					
Jugo de manzana	Alto					
Jugo de naranja	Alto					
Jugo de tomate	Alto					Medio
Kombucha						Alto
Manzanilla						Alto
Te chai						Alto
Te de hierbas						Alto
Te diente de león						Alto
Te negro						Medio
Vino dulce	Alto					

Dra Sophia E. Martínez Vázquez MenC. LN.

Departamento de Gastroenterología

Fuentes: Aplicación de la Universidad de Monash©, tropicalizada para alimentos mexicanos, 2023.

Gibson PR. History of the low FODMAP diet. J Gastroenterol Hepatol. 2017 Mar;32 Suppl 1:5-7. doi: 10.1111/jgh.13685. PMID: 28244673.

Gibson PR. Use of the low-FODMAP diet in inflammatory bowel disease. J Gastroenterol Hepatol. 2017 Mar;32 Suppl 1:40-42. doi: 10.1111/jgh.13695. PMID: 28244679.

Gibson PR, Shepherd SJ. Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: The FODMAP approach. J Gastroenterol Hepatol. 2010 Feb;25(2):252-8. doi: 10.1111/j.1440-1746.2009.06149.x. PMID: 20136989