

# DIETA FODMAPS

CATEGORIA	ALIMENTOS CON ALTO FODMAPS	ALIMENTOS CON BAJO FODMAPS
<b>VEGETALES</b>	Alcachofa, alcachofa de Jerusalem o tupinambo, espárragos, coliflor, ajo, cebolla, guisantes, puerro, setas, remolacha, tallos de brócoli, calabaza cacahuete, apio, maíz, champiñones/setas, boniato.	Berenjena, bok choy, zanahoria, pepino cohombro, calabacín, lechuga, patata, tomate, chirivía, judía verde, alfalfa, rúcula, bambú, pimiento verde y rojo, cabezas de brócoli, jengibre, calabaza japonesa, nabo, espinacas, edamame, aceitunas, alga wakame.
<b>FRUTAS</b>	Manzana, zumo de manzana, frutas secas, mango, cerezas, nectarina, durazno, melocotón, peras, sandía, ciruelas, aguacate, plátano maduro, coco, lichis, guayaba, higos, chirimoya, feijoa, pomelo, mango, dátiles, frutas secas, ciruelas pasas, sultanas, uvas pasas	Melón grande (no redondo), uvas, kiwi, mandarina, naranja, lima, piña, frutos rojos (excepto moras), fresas, plátano verde, carambola, uvas, mangostino, maracuyá o fruta de la pasión, tamarindo.
<b>Lácteos y derivados</b>	Leche de vaca, postres de leche, leche evaporada, helados, yogur, quesos, leche de soja elaborada con granos de soja entera.	Leche de almendras, arroz, quinoa, avena, macadamia. Queso brie/camembert, queso feta de cabra, requesón de cabra, queso quark, leche y derivados sin lactosa, mantequilla de cacahuets, crema de almendras, crema de avellanas, Ghee.
<b>Fuentes de proteína</b>	Legumbres, algunas carnes marinadas, carnes procesadas.	Huevos, tofu, carnes, aves, pescados blancos, pescados azules, mariscos, tempeh. Frutos secos
<b>Pan y cereales</b>	Trigo y todos los cereales con gluten, derivados de harinas de: trigo, centeno, kamut, espelta, pastas, bizcochos, pizza, snacks, cereales de maíz (corn flakes)	Copos de quinoa, arroz, cereales sin gluten, harina de quinoa, harina de yuca, avena sin gluten, harina de trigo sarraceno, sorgo, amaranto.
<b>Azúcares y endulzantes</b>	Jarabes y siropes altos en fructosa, miel, alimentos 0% azúcar (tienen polioles)	Chocolate negro, jarabe de arce, azúcar de caña, estévia.
<b>Nueces y semillas</b>	Pistachos, anacardos	Macadamias, nueces, semillas de calabaza, girasol, chía, nueces de brasil, país, castañas, pecanas.
<b>Otros</b>	Todos los alimentos procesados, con aditivos, conservantes, edulcorantes, con sorbitol, manitol, jarabes de maíz, irritantes como el picante, salsas, aderezos industriales..	Todos los aceites crudos (lino, aguacate, oliva, coco, macadamia...), mantequilla orgánica, derivados cárnicos orgánicos.

Adaptación de la Dieta FODMAPS Monash University  
**Martha Bolívar Durán - Nutricionista Integrativa**  
 Instituto PNIE Xevi Verdaguer