

- [Opinión](#)
- [Nutrición](#)
 - [Alimentos](#)
 - [Seguridad alimentaria](#)
 - [Dieta](#)
 - [Nutrientes](#)
- [Consumo](#)
 - [Medio Ambiente](#)
 - [Normativa](#)
 - [De Compras](#)
 - [Tendencias](#)
- [Gastronomía](#)
 - [Restaurantes](#)
 - [Vinos](#)
 - [Crítica Gastronómica](#)
 - [Gourmet](#)
- [Recetas](#)
 - [Entrantes](#)
 - [Primeros](#)
 - [Segundos](#)
 - [Postres](#)
- [Bienestar](#)
 - [Alergias](#)
 - [Enfermedades](#)
 - [Psicología](#)
 - [Consultorio](#)

[Cerrar sesión](#)

[Alimente](#)

[Regístrate](#)

o [Inicia sesión](#)

- [Bienestar](#)

[La práctica nutricional para adelgazar sin dietas](#)

Alimentos permitidos y prohibidos

Fodmap: la dieta del intestino

Los expertos coinciden en el valor de este régimen en el tratamiento del síndrome del intestino irritable, la



enfermedad de Crohn, la colitis ulcerosa y otras patologías que afecten al colon

[Patricia Matey](#)

[Contacto](#)

Lun, 02 Abr 2018 – 05:00 H.

Actualizado: 2 H.

Tiempo de lectura: 6 min



La dieta Fodmap permite las carnes, pescados, huevos o quesos. (iStock)

Marisa tiene ahora 35 años y confiesa que algo tan sencillo como cambiar de alimentación le transformó la vida. Todo porque llevaba más de una década pasando por un auténtico calvario. Del estreñimiento a la diarrea, sin olvidar el dolor abdominal, la hinchazón o los gases. Era como si todo le sentara mal. “Me diagnosticaron colon irritable, el conocido como [síndrome del intestino irritable](#) (SII), pero pese a los tratamientos no lograba volver a ser yo hasta que me enteré de la llamada **dieta Fodmap** y me informé. Fue entonces cuando mi vida cambió y los síntomas empezaron a remitir. **Creo que los afectados deberían pedir referencias de la misma a sus especialistas**”, aconseja.



Como Marisa, entre un 5% y un 10% de la población española sufre síndrome del intestino irritable, una patología cuya causa última permanece oculta aún a la ciencia, aunque **se especula sobre su relación con la posibilidad de sufrir determinadas alergias o intolerancias a los alimentos.**

Este tipo de dieta consiste en eliminar, entre otros, los alimentos vegetales ricos en hidratos de carbono de cadena corta

Fue en 2005 cuando nace la denominada dieta Fodmap. Desarrollada en la [Universidad de Monash en Melbourne \(Australia\)](#) por **Peter Gibson** y **Susan Shepherd**, su término (Fodmap) se debe a las siglas en inglés de **oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables.**

Como aclara la nutricionista **Marta Ruiz Aguado**, del [Instituto de Obesidad de Madrid](#) (IOB), “este tipo de alimentación o tratamiento terapéutico consiste en eliminar de la dieta precisamente los alimentos que contienen este tipo de componentes. Se excluyen, por tanto, entre otros los alimentos vegetales ricos en hidratos de carbono de cadena corta fermentables que son los enumerados anteriormente”.

Estos compuestos a veces llegan al “intestino grueso sin digerir, provocando el crecimiento de bacterias que generan gases, hinchazón, dolor abdominal o, incluso, diarreas. Es por todo ello que se utiliza en muchas ocasiones como tratamiento terapéutico en pacientes **que padecen colon irritable, gases, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa y recurrentes molestias intestinales**”, insiste la experta.



Las legumbres están prohibidas en la dieta Fodmap. (iStock)

De hecho, como aclara el doctor **Domingo Carrera**, médico especialista en nutrición del **Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas de Madrid** ([CMED](#)), “desde 2005, diversas investigaciones han sustentado que es una herramienta terapéutica válida que puede ayudar a los pacientes de SII”.



Prueba de ello es uno de los primeros trabajos en confirmarlo. Lo publicaba la revista ‘[Gastroenterology](#)’ en abril de 2016. El estudio, realizado por el Sistema de Salud de la [Universidad de Michigan en EEUU \(UM\)](#) y dirigido por **Shanti Eswaran** (doctora clínica y gastroenteróloga de la citada universidad), contó con la participación de 90 pacientes afectados de SII.

Los resultados: más del 50% de los pacientes que siguieron la dieta baja Fodmap **tuvieron una mejoría mayor en dolor abdominal** comparados con el 20% del grupo control (dieta normal). Asimismo, los participantes adscritos al plan de la dieta a verificar experimentaron una mejoría en otros síntomas comunes y molestos como inflamación, diarrea y urgencia por evacuar.

Lo prohibido

Las claves del éxito de la Fodmap implican seguir esta dieta en la que se excluyan alimentos como **“trigo, centeno, cebollas, ajos y algunas verduras** (alcachofas, brócoli, coliflor, espárragos, repollo, remolacha, setas, etc.). También hay que olvidarse de consumir legumbres, lácteos (principalmente la leche), miel, jarabes, manzanas, ciruelas, peras, entre otras frutas, **así como los alimentos ‘light’ o los edulcorantes”**, comenta Marta Ruiz.

El motivo: “Este tipo de dieta es eficaz en pacientes con SII porque la propia irritación del colon que causa el síndrome produce síntomas como dolor, hinchazón, gases y diarrea o estreñimiento e, incluso, ambos. Al eliminar inicialmente estos alimentos que contienen determinada fibra, que ya de por sí es más generadora de gases y molestias al contacto con las bacterias del colon, **prescindimos o disminuimos la posibilidad de que estos aparezcan**. Además, se sabe que en este trastorno la digestión de los hidratos de carbono enumerados es peor y más pobre, por lo que al eliminarlos **reducimos o erradicamos muchos de los signos que la caracterizan**”, recuerda el doctor Carrera.

Se pueden ingerir carnes sin procesar, pescados blancos y azules, huevos, algunos cereales —como el arroz— o patata

Insiste en que, además, la dieta Fodmap “ha constatado su posible beneficio en otras dolencias como en la [enfermedad de Crohn](#), la [colitis ulcerosa](#) y [otras patologías](#) que afecten al colon. Y siempre descartando la posible existencia de intolerancias alimentarias”.

En su opinión, **“todos los pacientes con colon irritable podrían beneficiarse de ella**. No obstante, la idea es excluir estos alimentos por un periodo de dos a seis semanas y luego, bajo supervisión médica, ir introduciéndolos poco a poco y observar la posible aparición de síntomas con cada alimento que se vuelve a incorporar”, apostilla.

Lo permitido

No todo son malas noticias. Los pacientes que deban seguir la dieta Fodmap podrán a cambios de los ‘productos prohibidos’ disfrutar en su menú de otros como **“frutas** (naranja, mandarinas, lima, limón, melón, membrillo, níspero, plátano, chirimoya, así como el consumo moderado de coco, fresas, arándanos, piña, granada, grosella, maracuyá, etc.); **lácteos y bebidas vegetales**: quesos en cantidades controladas, yogur y leche sin lactosa, bebidas de almendra, avena y arroz; **hortalizas** como tomate, zanahoria, judías verdes, calabaza, espinacas, pepino y rábano, aunque **otros productos, en cambio, deben consumirse siguiendo un control de las cantidades** (berenjena, calabacín, acelgas y pimiento verde)”, recuerda la nutricionista de IOB.





El arroz es una opción para los seguidores de la dieta Fodmap. (iStock)

Asimismo, se pueden ingerir **“carnes sin procesar, pescados blancos y azules, huevos, algunos cereales** como arroz, avena, quinoa, tubérculos (patata y el boniato), frutos secos (nueces), aceite de oliva y girasol”, recomienda la experta.

Pero, ante todo, lo más importante es no lanzarse nunca hacia cualquier tipo de dieta sin ‘paracaídas’. Es decir, acudir a un especialista antes de seguirlas por recomendaciones de amigos o comentarios en internet, porque si usted padece alguno de los trastornos indicados y “realiza la dieta Fodmap correctamente, pero indicada y supervisada por un médico especialista en nutrición que va a compensar las posibles carencias nutricionales y que va a **introducir o recomendar otros alimentos que compensen los que retiramos, no se corren riesgos**”, recuerda el experto del CMED.

Un consejo que también comparte la experta del IOB: “Desde nuestro centro recomendamos **acudir a un profesional** que prescriba las pautas pertinentes, según el caso de cada paciente, para que no incurra en carencias nutricionales y tenga una alimentación completa y variada, y de la misma manera se haga **un control evolutivo de la mejora en la sintomatología que refiera**”.

Principales Tags

- [Dieta](#)
- [Enfermedades](#)

El redactor recomienda

