

¿Qué es una dieta baja en FODMAP?

¿Qué son los FODMAP?

FODMAP es una sigla que viene del inglés y que quiere decir: alimentos (F) que tienen oligosacáridos (O), disacáridos (D), monosacáridos (M) y (A) polioles (P). Todos se fermentan en el colon. Son [azúcares](#) que están en muchos alimentos.

- Los oligosacáridos son azúcares formados por varios azúcares simples. Los fructooligosacáridos (FOS) formados por varias unidades de fructosa y los galactooligosacáridos (GOS) por varias unidades de galactosa. Forman parte de otros compuestos más complejos, los glucolípidos y las glucoproteínas, que son importantes para las membranas de las células y sirven para estimular el crecimiento y la actividad de las bacterias en el colon.
- Los disacáridos como la [lactosa](#), son azúcares que se forman por dos azúcares simples, glucosa y galactosa. Dan energía al cuerpo, una vez que son digeridos por la lactasa (enzima intestinal).
- Los monosacáridos son los azúcares más simples, como la fructosa, que nutre a las células.
- Los polioles, como el sorbitol y el manitol, que son hidratos de carbono, no azúcares. Se usan de forma habitual como edulcorantes.

¿Dónde hay FODMAP?

En muchos alimentos. La fructosa está en las [frutas](#), miel, [verduras](#) y en los [azúcares](#) que añade la industria alimentaria. La lactosa es el principal azúcar de la leche y sus derivados. Los oligosacáridos forman parte del trigo, espelta, centeno, cebada y [legumbres](#). Los polioles están en algunas frutas y verduras, pero sobre todo como edulcorantes (xilitol, sorbitol, manitol).

¿Qué le ocurre a la gente que no absorbe bien los FODMAP?

En la infancia lo normal es absorber bien los FODMAP. Pero si no es así, llegan al colon y por acción de las bacterias del intestino, fermentan, produciendo gas. Se distiende el intestino, lo que puede provocar síntomas digestivos como hinchazón abdominal, gases, calambres y [diarrea](#).

¿Cuándo se indica una [dieta baja en FODMAP](#)?

Siempre se debe hacer por consejo médico. En el adulto se usa mucho en el [síndrome del intestino irritable](#), [colitis ulcerosa y enfermedad de Crohn](#), entre otros. En el niño son pocos los estudios sobre su uso. Se ha recomendado en el [dolor abdominal](#) crónico funcional y en el síndrome del intestino irritable, con pocos efectos. No hay evidencia para indicar su uso de manera habitual en el dolor abdominal en pediatría. Pero si se usa, debe ser por un tiempo

corto, 2-3 semanas, y por indicación médica.

¿Qué es una dieta baja en FODMAP?

Consiste en evitar los alimentos ricos en FODMAP, que son:

- [Lácteos y sus derivados](#).
- Frutas como la manzana, pera, melocotón, nectarina, albaricoque, paraguayano, mango, cerezas, sandía, ciruelas pasas, frutos secos y en almíbar.
- Verduras y hortalizas, como alcachofa, espárragos, brócoli, coliflor, coles de Bruselas, champiñones, puerro, ajo, cebolla, guisantes, remolacha, col, hinojo, aguacate.
- Dentro de los cereales, alimentos elaborados con trigo o centeno.
- Legumbres, edulcorantes y miel.

¿Qué riesgo tiene una dieta baja en FODMAP sin supervisión médica?

Pues se corre el peligro de no ingerir suficientes nutrientes o calorías. Puede llevar a déficits nutricionales y problemas en el crecimiento. Por eso es crucial que sea prescrita y seguida por un pediatra o nutricionista.

Pincha en la imagen para ver la infografía en PDF

¿Qué es una dieta baja en FODMAP?



FODMAP es una sigla que proviene del inglés y que significa alimentos (F) que contienen oligosacáridos (O), disacáridos (D), monosacáridos (M) y (A) polioles (P) y que son fermentables en el colon

¿Dónde se encuentran los FODMAP?



En muchos alimentos. En frutas, verduras, lácteos, cereales y edulcorantes

¿Qué síntomas producen los FODMAP?

En los niños predispuestos en los que no se absorben, llegan al colon y son digeridos por las bacterias intestinales, produciendo gas. Esto conlleva dolor abdominal, flatulencia, y a veces diarrea.



¿Cuándo está recomendado una dieta baja en FODMAP ?

No se recomienda de manera sistemática

1

En algunos pacientes con dolor abdominal crónico funcional

2

En pacientes con síndrome de intestino irritable

Siempre en periodos cortos de tiempo y bajo supervisión médica.

¿Puede ser perjudicial la dieta baja en FODMAP?

La dieta baja en FODMAP sin supervisión médica puede ocasionar déficits de nutrientes y de calorías

Es importante consultar con su pediatra para que sea quien la recomiende, en caso de estar indicada, y que la supervise.



¿Qué es una dieta baja en FODMAP?

Eduardo Ortega Páez. Pediatra



www.familiaysalud.es



Fecha de publicación: 18-07-2023

Autor/es:

- [Eduardo Ortega Páez](#). Pediatra. Centro de Salud de Góngora. Granada.

