

# ¿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.