

Nombre del niño: _____ Fecha: _____

La dieta baja en FODMAP

¿Qué son los FODMAP?

FODMAP son las **siglas** de determinados carbohidratos que no son absorbidos en el intestino delgado. Esto causa síntomas como distensión abdominal, diarrea, dolor abdominal y cólicos. Estos síntomas son parecidos a los de enfermedades como el síndrome del colon irritable (IBS). Las siglas FODMAP significan:

Fermentables: carbohidratos descompuestos (**fermentados**) por bacterias en los intestinos

Oligosacáridos: azúcares individuales unidos en una cadena (fructanos y galactanos)

Disacáridos: molécula doble de azúcar (lactosa)

Monosacáridos: molécula simple de azúcar (fructosa)

Y

Poliololes: alcoholes de azúcar

¿Qué hacen los FODMAP?

Los alimentos altos en FODMAP son fermentados rápidamente en los intestinos. Estos alimentos no son absorbidos como es debido en los intestinos y pueden aumentar los gases. Estos alimentos son también altamente osmóticos, lo que significa que atraen agua al intestino. Esto puede provocar un tránsito más rápido por los intestinos y causar diarrea. La cantidad de alimentos altos en FODMAP que el niño come puede afectar la forma en que el cuerpo responde a ellos.

¿Cómo funciona la dieta baja en FODMAP?

Una dieta baja o restringida en FODMAP ayuda a reducir los síntomas al disminuir la cantidad de carbohidratos no digeridos. Esto puede reducir la cantidad de gases y la distensión y dolor abdominales. No se trata de una dieta sin FODMAP.

Lea las etiquetas de los alimentos para reducir la cantidad de FODMAP que el niño come. Es importante leer las etiquetas de ingredientes porque los FODMAP se usan a menudo para endulzar los alimentos. Cuando se indican los tamaños de las porciones para alimentos específicos bajos en FODMAP, es importante ver cuál es el tamaño de la porción. Como estos alimentos contienen cantidades bajas de FODMAP, si el niño come porciones más grandes, es lo mismo que si comiera alimentos altos en FODMAP.

¿Cuánto tiempo tendrá que seguir el niño la dieta baja en FODMAP?

El niño solo debería seguir una dieta baja en FODMAP entre 6 y 8 semanas. Algunos FODMAP son buenos para el cuerpo, pues contribuyen al crecimiento de bacterias buenas en los intestinos. Si la dieta baja en FODMAP reduce los síntomas del niño, un dietista diplomado (**RD**) puede ayudarlo a determinar qué alimentos son los que más afectan al niño.

¿Cómo reintroduzco alimentos después de que el niño esté en una dieta baja en FODMAP?

El dietista diplomado puede ayudarlo a reintroducir lentamente alimentos en la dieta del niño para ver cuáles son los que le causan los síntomas que tiene. Es importante reintroducir solo un tipo de FODMAP a la vez para que pueda vigilar los síntomas del niño.

Llame al gastroenterólogo del niño para fijar una consulta con un dietista diplomado para hablar de la dieta baja en FODMAP.

Después de leer esta información:

- Dígame al enfermero o médico qué es una dieta baja en FODMAP.
(Marcar después de hacerlo.)
- Dígame al enfermero o médico qué hará para que el niño siga una dieta baja en FODMAP. (Marcar después de hacerlo.)

Use las tablas siguientes para crear una dieta equilibrada baja en FODMAP para el niño. A veces se incluyen los tamaños de las porciones porque si el niño come grandes cantidades de ciertos alimentos bajos en FODMAP, estos se convierten en alimentos altos en FODMAP.

Grupo alimentario	EVITAR (FODMAP altos)	ELIGIR (FODMAP bajos)
Bebidas	Frutas/jugos de verduras altos en FODMAP Bebidas con sirope de maíz alto en fructosa (HFCS) Agua de coco Tés: (manzanilla, oolong)	<1/2 taza de fruta/jugo de verdura bajos en FODMAP Café Tés: (negro, chai, blanco, verde, menta piperita) Soda con azúcar de caña Agua
Cereales (Leer ingredientes)	Cebada Raíz de achicoria Inulina Centeno Trigos: Trigo duro Sémola Graham Kamut Semolina Espelta	Cereales sin gluten Amaranto, 1 taza Alforfón Totopos (chips), maíz/papa Maíz Mijo Avena, 1/2 taza Polenta Quinoa Arroz Sorgo Tapioca

Grupo alimentario	EVITAR (FODMAP altos)	ELIGIR (FODMAP bajos)
Verduras	Espárragos Remolacha Brócoli Coles de Bruselas Repollo Coliflor Puerro Champiñón Okra Cebolla Guisantes: Chícharo negro Verdes Mollar Partido Azucarados Chalotas/Escalonias Tomates deshidratados Pasta de tomate	Corazones de alcachofa, <1/8 taza Urúgula Brotes de bambú Brotes de frijoles, <1/2 taza Pimientos rojos, 1/2 taza Repollo chino Calabacita, 1/4 taza Pepinos Zanahorias Apio, 1/4 tallo Col silvestre (acelga) Maíz, 1/2 mazorca Pepino, 1/2 taza Berenjena, 1/2 taza Hinojo, 1/2 taza Judías verdes, hasta 12 Col rizada (berza) Lechuga Aceitunas Chirivías Calabaza, 1/4 taza Papas, 1 mediana Rabanito, 2 Rutabaga Cebolleta (sólo la parte verde) Calabacita espagueti, 1 taza Espinacas Batata, 1/2 taza Acelta suiza Tomate, 1 pequeño Nabos Castañas de agua Camote, 1 taza Calabacín, 1/2 taza

Grupo alimentario	EVITAR (FODMAP altos)	ELIGIR (FODMAP bajos)
Frutas (Limitar las frutas bajas en FODMAP a 1 fruta mediana o ¾ de taza por comida a menos que se indique lo contrario)	Manzanas/salsa de manzana Albaricoques (damascos) Moras Fruta enlatada Cerezas Pasas Dátiles Frutas deshidratadas Higos Toronja Guava Lichi Mango Nectarinas Peras Duraznos Ciruelas/ciruelas pasas Caqui Sandía	Aguacate, <1/8 rodaja Plátanos Arándano azul, <20 Melón, ½ taza Clementina Coco, ½ taza Arándano rojo deshidratadas, 1 Cda Uvas Melón chino, <½ taza Kiwi Kinoto Limón Lima Mandarina Naranja Papaya, 1 taza Granadilla Piña Granada, <¼ taza de semillas Frambuesas, <10 Ruibarbo Fresas, <10 Tangerina

Grupo alimentario	EVITAR (FODMAP altos)	ELIGIR (FODMAP bajos)
Proteínas	Frijoles: Negros Fabes Media luna Blancos Pintos Castañas Edamame Humus Pistachos	Res Pollo Garbanzo, <1/4 taza Huevos Pescado Cordero Lentejas, <1/2 taza, de ser posible en lata Frutos secos: Cacahuetes o manís, <32 Almendras, <10 Pacanas, <32 Piñones, <1 Cda Nueces, <10 mitades Crema de cacahuete o maní, 2 Cdas Cerdo Semillas: Chia, 2 Cdas Poppy, 2 Cdas Calabaza, 2 Cdas Sésamo, 1 Cda Girasol, 2 cdtas, peladas Marisco Tofú, <2/3 taza Pavo

Grupo alimentario	EVITAR (FODMAP altos)	ELIGIR (FODMAP bajos)
Productos lácteos	Sopas cremosas Salsas cremosas/con queso Natilla Helado Mascarpone Leche (vaca, cabra, oveja): Cultivada Endulzada condensada Evaporada Budín Ricotta Crema agria Crema batida Yogurt	Queso azul Brie, 2 porciones Camembert, 2 porciones Cheddar, 2 lonchas Colby Jack, 2 lonchas Requesón americano, <4 Cdas Queso crema, <2 Cdas Feta, ½ taza Queso de cabra (Chevre), ½ taza Mitad leche y mitad crema Requesón americano sin lactosa Leche sin lactosa Yogurt sin lactosa Helado sin lactosa Mozzarella, <½ taza Parmesano Sorbete (de frutas bajas en FODMAP) Suizo, 2 fetas
Alternativas no lácteas	Crema de coco Leche de avena Leche de soja, de granos de soja Yogurt de soja	Leche de almendra Leche de coco, <½ taza Leche de cáñamo Leche de arroz Leche de soja de proteína de soja, <1 taza
Grasas/Aceites		Mantequilla, 1 Cda Margarina, 1 Cda Aceites, 1 Cda: Aguacate, canola, coco, con infusión de ajo, oliva, cacahuete (maní), sésamo, vegetal

Grupo alimentario	EVITAR (FODMAP altos)	ELIGIR (FODMAP bajos)
Aderezo/Condimentos (Comprobar los ingredientes para evitar la cebolla, el ajo y los HFCS)	Agave Chutneys Ajo Polvo de ajo Glucosa Sirope de maíz alto en fructosa (HFCS) Miel Isomalt Maltitol Mannitol Molasas Cebollas Polvo de cebolla Pepinillos fermentados Sorbitol Splenda/sucralosa Xilitol	Aspartamo Azúcar morena Salsa BBQ, 2 Cdas Linaza Hierbas: 1 Cda Albahaca, cilantro, cebollinos, coriándér, perejil, romero, tarragón, tomillo Mermelada, fresa, 2 Cdas Ketchup, 1 bolsita Sirope de arce, puro, 2 Cdas Mayonesa, 2 Cdas Mostaza, 1 Cda Salsa de pepinillos, 1 Cda Especies, 1 cdta: Allspice, cárdamon, chile en polvo, canela, clavos, semillas de coriándér, comino, curry en polvo, semillas de hinojo, cinco especias, raíz de gengibre, semillas de mostaza, nuez moscada, paprika, pimienta negra, sal, cúrcuma Salsa de soja, 2 Cdas Estevia, 2 bolsitas Salsa agridulce, 2 Cdas Azúcar refinada, 1 Cda Vinagres, <1 Cda



Si tiene alguna pregunta o, inquietudes

- Llame al médico del niño o
- Llame al _____

Para saber más sobre salud y enfermedades infantiles,
visite nuestra biblioteca The Emily Center en Phoenix Children's Hospital
1919 East Thomas Road
Phoenix, AZ 85016-7710
602-933-1400
866-933-6459
www.phoenixchildrens.org
www.theemilycenter.org
Facebook: [facebook.com/theemilycenter](https://www.facebook.com/theemilycenter)
Twitter: @emilyc_sp

Advertencia

La información que se brinda en este sitio es de índole general y con fines educativos solamente, y no reemplaza la consulta, examen o tratamiento médicos. Phoenix Children's Hospital lo insta a comunicarse con su médico si tiene preguntas sobre algún problema médico.

6 de junio de de 2017 • Para revisión de la familia
#1795/1702s • Autora: Rachel Goodwin, MS, RD • Ilustraciones: Irene Takamizu
• Traducción: Rosa Álvarez Ulloa, PhD; edición: Marcela Testai, MD, MA

La dieta baja en FODMAP

Name of Health Care Provider: _____

Date returned: _____ db

Encuesta de opinión ¿Qué piensa de este folleto? (Family Review of Handout)

Health care providers: Please teach families with this handout.

Familias: Por favor, completen el cuestionario; nos interesa mucho conocer su opinión.

¿Le pareció difícil leer este folleto? Sí No

¿Fácil de leer? Sí No

Marque con un círculo lo que no comprendió en el folleto.

¿Le parece que este folleto es interesante? Sí No

¿Por qué sí o por qué no?

Después de leer este folleto ¿habría cosas que
cambiaría? Sí No

Si contestó que sí, ¿qué cambiaría?

Después de leer este folleto, ¿tiene
preguntas sobre el tema? Sí No

Si dijo sí, ¿qué preguntas tiene?

¿Hay algo que no le gustó en los dibujos?
Si dijo sí, ¿qué no le gustó?

Sí No

¿Qué cambios haría en este folleto para que sea más fácil de leer?

Devuelva este cuestionario al médico o enfermero o envíelo por correo a la siguiente dirección:

The Emily Center
Health Education Specialist
Phoenix Children's Hospital
1919 East Thomas Road
Phoenix, AZ 85016

602-933-1395

¡Gracias por ayudarnos!