

Tabla de alimentos para Dieta baja en FODMAP's

PROBABLEMENTE



MALA TOLERANCIA



BUENA TOLERANCIA



CEREALES, PSEUDOCEREALES y sus derivados (Harina, panes y pasta...)

Arroz integral
Arroz salvaje
Avena
Cebada
Centeno
Mijo
Trigo integral

Arroz
Maíz
Quínoa
Trigo
Trigo sarraceno



TUBÉRCULOS

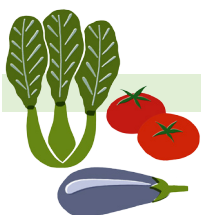
Boniato
Patata
Yuca



LEGUMBRES

Alubias
Garbanzos
Guisantes
Habas
Lentejas

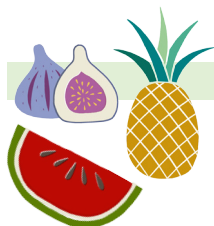
Soja



VERDURAS

Ajo
Alcachofa
Berenjena
Brócoli
Cebolla
Coles de Bruselas
Coliflor
Escarola
Espárragos
Lechuga
Pimiento
Puerro
Remolacha
Setas

Acelga
Achicoria
Apio
Berza
Calabacín
Calabaza
Cardo
Endibias
Espinacas
Judías verdes
Nabo
Pepino
Rábano
Tomate
Zanahoria



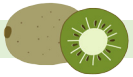
FRUTAS

Aceituna
Albaricoque
Arándano
Breva

Granada
Grosella
Higo
Lima

Cereza
Ciruela
Frambuesa
Fresa
Manzana
Melocotón
Melón
Mora
Pera
Sandía
Uva

Limón
Mandarina
Membrillo
Naranja
Níspero
Piña
Plátano
Pomelo



FRUTAS TROPICALES

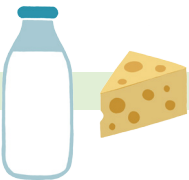
Aguacate
Caquis
Litchis
Mango

Carambola
Coco
Chirimoya
Guayaba
Kiwi
Maracuyá
Papaya



FRUTOS SECOS Y FRUTAS DESECADAS

Almendra
Anacardo
Avellana
Cacahuetes
Castaña
Ciruelas pasas
Dátiles
Nuez
Orejones
Piñón
Pipas
Pistacho
Uvas pasas



LÁCTEOS

Leche
Leche condensada
Leche en polvo
Nata
Quesos curados
Quesos frescos
Yogur



SUSTITUTOS LÁCTEOS

Bebida de soja

Bebida de almendra
 Bebida de arroz
 Bebida de avellana
 Bebida de avena
 Bebida de quínoa
 Horchata
 Leche sin lactosa
 Queso sin lactosa
 Tofu
 Yogur Sin lactosa



CARNES ROJAS

Hamburguesa y Salchicha de cerdo
 Hamburguesa y Salchicha de ternera

Cerdo (partes magras)
 Cordero (partes magras)
 Ternera (partes magras)



CARNES BLANCAS

Hamburguesa y Salchicha de pavo
 Hamburguesa y Salchicha de pollo

Codorniz
 Conejo
 Pato
 Pavo
 Perdiz
 Pollo



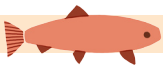
EMBUTIDOS Y DERIVADOS

Croquetas, Empanadillas, Buñuelos...
 Embutidos y Fiambres




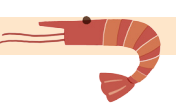




PESCADO AZUL

Atún, Bonito...
 Besugo
 Boquerón, Sardina...
 Caballa
 Jurel
 Salmón



PESCADO SEMIGRASO

Bacalao
 Congrio
 Dorada
 Mero
 Pez espada
 Rodaballo
 Salmonete
 Trucha

| | | |
|---|--------------------------|---|
|  | PESCADO BLANCO | <p>Gallo, Lenguado... Lubina Merluza</p> |
|  | MARISCOS | <p>Bogavante, Langosta... Cangrejo de mar, Centollo, Buey de mar... Cigala, Gamba, Langostino</p> |
|  | MOLUSCOS | <p>Almejas Berberecho Calamar Caracol Mejillón Navaja Ostra Pulpo Sepia</p> |
|  | HUEVOS | <p>Huevos</p> |
|  | MISCELÁNEA DULCES | <p>Bollería Caramelos Cereales de desayuno bajos en fibra Cereales de desayuno integrales altos en fibra Chocolate blanco Chocolate con leche Flan Galletas Galletas integrales Golosinas Helados cremosos Helados de hielo, polos, granizados... Natillas y Cremas Pasteles</p> <p>Chocolate negro</p> |
|  | GRASAS | <p>Mantequilla</p> <p>Aceite de Girasol Aceite de Oliva Margarina</p> |



BEBIDAS

Café
 Cerveza
 Cerveza sin alcohol
 Destilados
 Licores
 Refrescos
 Te
 Vino
 Zumos de fruta envasados

Agua
 Infusiones

EDULCORANTES NATURALES



Azúcar blanco
 Azúcar moreno
 Fructosa
 Jarabe de Ágave
 Jarabe de Arce
 Miel

E420

EDULCORANTES ARTIFICIALES



Eritritol E968
 Isomaltosa E953
 Lactitol E966
 Maltitol E965
 Manitol E421
 Sorbitol E420
 Xilitol E967

Acesulfamo K E950
 Aspartamo E951
 Ciclamato E952
 Glucósidos de esteviol E960
 Neohesperidina DC E959
 Neotamo E961
 Sacarina E954
 Sal de aspartamo y
 acesulfamo E962
 Sucralosa E955
 Taumatina E957
 Taumatina E957

PROYECTO AVALADO POR:



alicia

www.dolor-abdominal.com