



Osakidetza

ARABAKO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
ARABA



DIETAS EMPÍRICAS PARA EL TRATAMIENTO DEL SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

Adaptado de la Asociación Española de Gastroenterología



Dieta con bajo contenido en FODMAP

GRUPOS DE ALIMENTOS

 PERMITIDOS

 PROHIBIDOS

1. CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULO

Pan, pasta, cereales de desayuno y otros derivados de espelta y/o avena. Alimentos y cereales sin gluten (sin fructosa ni lactosa). Arroz, maíz, patata, mijo, sorgo, quinoa, tapioca, yuca, trigo sarraceno y todos sus derivados: pan, pasta, cereales de arroz, maíz, etc. Harina y sémola de arroz, maíz, tapioca... Tortitas de arroz, avena o maíz. Galletas de espelta, avena o sin gluten (sin fructosa, miel o leche). Polenta. Arepas. Puré de patata (sin leche). Salvado de avena, semillas de lino.

Legumbres: garbanzos, lentejas, habas, judías blancas, frijoles, alubias, altramuces, soja... Trigo, centeno, cebada y sus derivados: cereales, pan, harina, pasta, cuscús, galletas... Kamut. Malta. Salvado de trigo. Boniato.

2. LÁCTEOS

Leche sin lactosa. Bebida de arroz, bebida de avena o de espelta. Leche de coco. Leche de almendras (sin fructosa ni lactosa). Crema de leche o nata sin lactosa. Yogures sin lactosa: naturales o de sabores (sin trozos de fruta). Quesos curados secos (tipo Manchego o Parmesano). Quesos sin lactosa. Mantequilla y margarina.

Leche de vaca, cabra y oveja. Bebida de soja. Leche en polvo y evaporada, leche condensada, dulce de leche, crema de leche o nata. Yogures que no sean "sin lactosa", yogur griego, yogures con fruta y kéfir. Quesos frescos, tiernos, blandos o de untar. Quesos semi curados. Requesón y otros postres lácteos: natillas, cuajada... Helados y sorbetes de cualquier tipo.

3. VERDURAS Y HORTALIZAS

Zanahoria, berenjena, lechuga, brotes verdes, escarola, canónigos, rúcula, calabaza (< de ½ taza al día), tomate, pimientos, pepino, endivias, apio, cebollino, chirivía, judía verde, calabacín, col china, espinacas y acelgas.

Alcachofas, espárragos, col, coliflor, coles de Bruselas, brócoli, ajo, puerros, cebolla, guisantes, hinojo, chalotes/escalufias, remolacha y repollo. Calabaza (> de ½ taza/día) Champiñones y otras setas.



<p>4. FRUTAS</p>	<p>No más de 1 pieza mediana por comida y no más de 3 piezas a lo largo del día, incluyendo zumos: plátano, limón, pomelo, fresas, lima, mandarina, naranja, melón, papaya, arándanos, frambuesas, kiwi, maracuyá, piña, uvas y coco. Zumos naturales de frutas permitidas (de 1 sola pieza). Frutos secos: máximo 4-5 nueces; máximo 10 almendras o avellanas; máximo 1 cucharada sopera de cacahuets, piñones, pipas de girasol o pipas de calabaza.</p>	<p>Fruta desecada: pasas, orejones, ciruelas, higos, dátiles... Manzana, pera, cerezas, albaricoques, pomelo, melocotón, nectarina, paraguayos, lichis, caqui, persimon, chirimoya, higos, ciruelas, mango, sandía, moras, membrillo, granada y aguacate. Grandes cantidades de fruta (no más de 1 pieza mediana por comida y no más de 3 piezas a lo largo del día) Zumos de fruta comerciales y naturales (de más de 1 pieza o de frutas no permitidas). Fruta enlatada. Dulce de membrillo. Castañas. Frutos secos: pistachos, anacardos y cualquiera recubierto con miel.</p>
<p>5. ALIMENTOS PROTEICOS.</p>	<p>Todo tipo de carnes, pescados, marisco, huevos y derivados. Todo tipo de embutidos: longaniza, jamón dulce, jamón serrano... Tofu y tempeh.</p>	<p>Palitos de cangrejo. Seitán.</p>
<p>6. DULCES Y EDULCORANTES</p>	<p>Azúcar blanco y moreno, sirope de arce, jarabe de glucosa, sucralosa, estevia. Dextrinas, maltodextrinas. Mermeladas y confituras de fruta permitida (máx. 1-2 c/postre). Chocolate negro (sin leche y sin fructosa). Cacao en polvo. Edulcorantes artificiales (no polioles): sacarina, aspartame, acesulfame K, ciclamato monosódico.</p>	<p>Miel, melaza, sirope de agave. Fructosa, jarabe de fructosa, jarabe de maíz alto en fructosa (JMAF). Mermeladas y confituras (> de 2 c/postre). Chicles, caramelos. Alimentos edulcorados “sin azúcar” o “apto para diabéticos”. Chocolate con leche o/y fructosa. Edulcorantes (polioles): sorbitol (420), manitol (421), xilitol (967), maltitol (965), isomalt (953) y otros acabados en -ol.</p>
<p>7. BEBIDAS</p>	<p>Agua, infusiones, té y café. Aquarius, Nestea, Isostar. Refrescos sin fructosa ni polioles (compruebe los ingredientes en la etiqueta). Zumos naturales de frutas permitidas (de 1 sola pieza). Vino tinto y blanco. Cava y champagne. Ginebra, vodka. Cerveza sin gluten. Cerveza normal (máx. 1 lata/día).</p>	<p>Té oolong e infusiones de hinojo. Zumos de fruta comerciales y naturales (de más de 1 pieza o de frutas no permitidas). Refrescos y bebidas edulcoradas con fructosa o polioles. Refrescos a base de zumo de fruta (limonada, naranjada, etc.). Horchata. Gatorade. Vino dulce, moscatel y licores. Sidra, ron. Cerveza (>1 lata/día), whisky, coñac.</p>
<p>8. OTROS</p>	<p>En cantidad moderada: salsa de tomate natural, salsa de soja, vinagre (máx. 2c/soperas). Vinagreta, mayonesa (sin ajo), mostaza. Especies y hierbas aromáticas. Aceitunas/olivas.</p>	<p>Alimentos precocinados que contengan lactosa/fructosa o algún alimento no permitido. Evitar las salsas comerciales tipo barbacoa, ketchup, tomate concentrado, alioli... nata, salsa bechamel. Suplementos de prebióticos (inulina y FOS).</p>



Recuerde que durante las tres semanas de la dieta no podrá tomar fármacos procinéticos (Cidine, Motilium, Blaston,..), antifatulentos (Aerored, Flatoril) ni fibra (plantago ovata, Plantaben). Puede tomar protector de estómago y se aceptarán como medicamentos de rescate loperamida/Fortasec para la diarrea, bisacodilo (Dulcolaxo) para el estreñimiento y Buscapina para el dolor. Si toma cualquiera de estos medicamentos, debe anotarlos en su diario.

Antes de comenzar, intente localizar donde puede comprar productos de espelta o avena (pan, pasta, harinas, cereales...). En el desayuno consuma pan o cereales de desayuno de espelta o avena. Procure tomar al menos 1 pieza de fruta al día (permitidas) y hasta un máximo de 3 piezas, repartidas a lo largo del día. Los menús son orientativos, puede cambiar alguno de los ingredientes del plato por otro de las mismas características (consultar tabla).

IDEAS DE DESAYUNOS Y MERIENDAS

DESAYUNOS	PROPUESTAS		
Compuesto por: un lácteo + cereal + fruta. Puede ser un único desayuno o repartido a media mañana. Está permitido el café, té o infusión.	Un vaso de leche sin lactosa o bebida vegetal (arroz, avena, almendras o espelta). 1 pieza de fruta (permitidas) o zumo natural casero de solamente 1 pieza. 2 rebanadas de espelta con jamón serrano, jamón dulce, pavo, atún o queso sin lactosa.	1-2 yogures sin lactosa. 1 pieza de fruta (permitidas) o zumo natural casero de solamente 1 pieza. Copos de avena o cereales de espelta.	2 lonchas de queso curado (tipo manchego o parmesano) o queso sin lactosa. 1 pieza de fruta (permitidas) o zumo natural casero de solamente 1 pieza. Biscotes de pan espelta o avena.
MERIENDAS	PROPUESTAS		
	Pieza de fruta (permitidas) + 1 yogur sin lactosa. Opcional: biscotes sin gluten o copos de avena.	Yogur sin lactosa + Un puñado de frutos secos (4-5 nueces, máximo 10 almendras o avellanas).	Pieza de fruta (permitidas) + tortitas de arroz o maíz + vaso de leche sin lactosa o bebida de avena o arroz.



1ª SEMANA							
Recuerde que no podrá ingerir ni cocinar con ajo, puerro, cebolla o similares.							
COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Puede acompañar con pan o tostadas sin gluten.	Puré de patata (leche sin lactosa). Solomillo de cerdo a la plancha con ensalada de brotes verdes, tomate y zanahoria rallada. Fruta.	Arroz con verduras (zanahoria, pimientos, judía verde y calabacín). Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de tomate. Fruta.	Macarrones de espelta con salsa de tomate casera (sin cebolla ni ajo) y queso parmesano. Salmón a la plancha con ensalada de rúcula, lechuga y naranja. Fruta.	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, lechuga, pimiento rojo y 1 huevo duro. Fruta.	Espinacas salteadas con jamón. Bistec a la plancha con guarnición de arroz blanco. Fruta.	Ensalada de tomate y pepino con olivas negras. Fideos de espelta a la cazuela con carne magra de cerdo. Fruta.	Crema de calabacín. Arroz con conejo. Fruta.
CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Puede acompañar con pan o tostadas sin gluten.	Sopa de fideos de espelta o arroz (verduras permitidas) Merluza con salteado de espinacas. Fruta.	Acelgas al vapor. Tortilla de patata. Fruta.	Puré de verduras (zanahoria, judía verde, calabaza). Pollo con limón. Postre de arroz con leche sin lactosa.	Sopa de pescado con fideos de espelta o arroz. Ensalada de canónigos y parmesano a lámina	Consomé de ave. Ensalada César: (lechuga, pechuga de pollo, pan de espelta a daditos y parmesano) Fruta.	Judía verde con patata al vapor o hervida. Rape a la plancha. Fruta.	Pimientos y berenjena al horno. Tortilla a la francesa. Pan de espelta con aceite de oliva para acompañar. Fruta.
2ª SEMANA							
Recuerde que no podrá ingerir ni cocinar con ajo, puerro, cebolla o similares							
COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Puede acompañar con pan o tostadas sin gluten.	Espinacas a la crema (leche sin lactosa). Arroz con lechuga, tomate, zanahoria, pimiento, apio y atún en lata. Fruta.	Pasta de espelta con salsa de tomate casera y parmesano rallado. Pollo al horno con guarnición de ensalada de lechuga. Fruta.	Acelgas con patata al vapor. Huevo revuelto, frito o tortilla francesa. Fruta.	Arroz con tomate casero. Lomo de cerdo a la plancha con guarnición de zanahoria rallada. Fruta.	Espirales de espelta salteados con espinacas y tiras de pollo. Fruta.	Filete de salmón al papillote con calabacín, zanahoria y calabaza a tiras. Guarnición de patata asada. Arroz con leche sin lactosa.	Ensalada de brotes verdes y pepino con olivas. Bacalao con patata y pimientos al horno. Fruta.
CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Puede acompañar con pan o tostadas sin gluten.	Tortilla de calabacín acompañada de patatas. Fruta.	Sopa de pescado con arroz, gambas peladas y berberechos (verduras para el caldo de las permitidas). Fruta.	Espaguetis de espelta o arroz al wok (salteados) con pimientos. Pavo a la plancha. Fruta.	Berenjena, calabacín y patatas asadas. Lenguado a la plancha o horno. Fruta.	Ensalada de patata, tomate, pepino y brotes verdes con huevo duro rallado. Pan de espelta para acompañar. Fruta.	Endivias con salsa de yogur sin lactosa, parmesano a láminas y nueces. Polenta de maíz con salsa boloñesa. Fruta.	Puré de verduras (permitidas). Bistec de ternera con guarnición de arroz. Fruta.



3ª SEMANA Recuerde que no podrá ingerir ni cocinar con ajo, puerro, cebolla o similares.							
COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Puede acompañar con pan o tostadas sin gluten.	Ensalada de lechuga, escarola, tomate y zanahoria. Muslo de pollo al horno con patata. Fruta.	Calabacín y berenjena a la plancha. Espirales de pasta de espelta con salmón a dados y aceite de oliva. Fruta.	Crema de zanahoria (leche o nata sin lactosa). Arroz a la cubana con huevo poché o frito. Fruta.	Estofado de carne magra de ternera con patata, zanahoria y judías verdes. Fruta.	Ensalada de pasta de espelta con tomate, brotes verdes, pepino y huevo duro. Fruta.	Pastel con base de puré de patata, ternera magra picada y salsa de tomate casera, gratinado al horno con queso parmesano. Guarnición de ensalada de endivias y pepino. Fruta.	Ensalada variada de lechuga, tomate, pepino. Paella de marisco. Fruta.
CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Puede acompañar con pan o tostadas sin gluten.	Acelgas salteadas con jamón. Filete de merluza con guarnición de arroz blanco. Fruta.	Judía verde y zanahoria con patata al vapor. Pechuga de pavo a la plancha. Fruta.	Caldo de ave con fideos de espelta o arroz. Conejo con zanahoria y pimientos al horno. Fruta.	Arroz blanco con calabacín y calabaza. Sardinas al horno. Fruta.	Puré de calabacín con picatostes de pan de espelta. Lomo de bacalao al vapor con aceite de oliva y almendras trituradas. Fruta.	Espaguetis de espelta salteados con verduras (permitidas) y pechuga de pollo a tiras. Fruta.	Lomo magro de cerdo a la plancha con patata de guarnición y zanahoria rallada. Fruta.