



TABLA ALIMENTOS PARA DIETA BAJA EN FODMAPS



PROBABLEMENTE

MALA TOLERANCIA






BUENA TOLERANCIA

CEREALES, PSEUDOCEREALES y sus derivados (harina, panes y pasta...)	
<p>Arroz integral Arroz salvaje Avena Cebada Centeno Mijo Trigo integral</p>	<p>Arroz Maíz Quínoa Trigo Trigo sarraceno</p>
TUBÉRCULOS	
	<p>Boniato Patata Yuca</p>
LEGUMBRES	
<p>Alubias Garbanzos Guisantes Habas Lentejas</p>	<p>Soja</p>









 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 Brevia Cereza Ciruela Frambuesa	Fresa Manzana Melocotón Melón Mora Pera Sandía Uva	Granada Grosella Higo Lima 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)	




	<p style="text-align: center;">CARNES BLANCAS</p>	
<p>Hamburguesa y salchicha de pavo Hamburguesa y salchicha de pollo</p>	<p>Codorniz Conejo Pato Pavo Perdiz Pollo</p>	
	<p style="text-align: center;">EMBUTIDOS Y DERIVADOS</p>	
<p>Croquetas, empanadillas, buñuelos... Embutidos y fiambres</p>		
	<p style="text-align: center;">PESCADOS AZUL</p>	
	<p>Atún, bonito... Besugo Boquerón, sardina... Caballa Jurel Salmón</p>	
	<p style="text-align: center;">PESCADO SEMIGRASO</p>	
	<p>Bacalao Congrio Dorada Mero Pez espada Rodaballo Salmonete Trucha</p>	






	PESCADO BLANCO
	Gallo, lenguado... Lubina Merluza
	MARISCOS
	Bogavante, langosta... Cangrejo de mar, centollo, buey de mar... Cigala, gamba, langostino
	MOLUSCOS
	Almejas Berberecho Calamar Caracol Mejillón Navaja Ostra Pulpo Sepia
	HUEVOS
	Huevos





 MISCELÁNEA DULCES		
<p>Bollería</p> <p>Caramelos</p> <p>Cereales de desayuno bajos en fibra</p> <p>Cereales de desayuno integrales altos en fibra</p> <p>Chocolate blanco</p> <p>Chocolate con leche</p> <p>Flan</p>	<p>Galletas</p> <p>Galletas integrales</p> <p>Golosinas</p> <p>Helados cremosos</p> <p>Helados de hielo, polos, granizados...</p> <p>Natillas y Cremas</p> <p>Pasteles</p>	<p>Chocolate negro</p>
 GRASAS		
<p>Mantequilla</p>		<p>Aceite de girasol</p> <p>Aceite de oliva</p> <p>Margarina</p>
 BEBIDAS		
<p>Café</p> <p>Cerveza</p> <p>Cerveza sin alcohol</p> <p>Destilados</p> <p>Licores</p> <p>Refrescos</p> <p>Te</p> <p>Vino</p> <p>Zumos de fruta envasados</p>		<p>Agua</p> <p>Infusiones</p>



 EDULCORANTES NATURALES	
<p style="color: red;">Azúcar blanco Azúcar moreno Fructosa Jarabe de agave Jarabe de arce Miel</p>	
  EDULCORANTES ARTIFICIALES	
<p style="color: red;">Eritritol E968 Isomaltosa E953 Lactitol E966 Maltitol E965 Manitol E421 Sorbitol E420 Xilitol E967</p>	<p style="color: green;">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</p>

Adaptado de Nutrisiia: Guía Nutricional para pacientes con SII.

Avalado por:  