

	ALIMENTOS BAJOS EN FODMAP'S (SE PUEDEN COMER)	ALIMENTOS BAJOS EN FODMAP'S (SE PUEDEN COMER CON PRECAUCIÓN NO MAS DE 40 G)	ALIMENTOS ALTOS EN FODMAPS (A EVITAR)
VEGETALES	<p>Alfalfa, bok choy, pepinos, zanahorias, apio, kale, lechuga, patatas, calabacín, berenjena espinacas, tomates, acelgas, hojas verdes para ensalada como rúcula, canónigos, endivias, mostaza, alga nori, pepinillos (sin azúcar) Olivas, judías verdes, cebolla tierna (la parte verde) Pimientos rojos</p>	<p>Aguacate (polioles) Remolacha (fructanos) Brócoli (fructanos) Calabaza (fructanos) Coliflor (polioles) Apio ( polioles) Hinojo fructanos) Guisantes ( fructanos) Champiñones ( polioles) Sauerkraut (fructanos) Maiz (sorbitol)</p>	<p>Alcachofas (fructosa) Espárragos (fructosa) Col ( fructanos) Tupinambo ( fructanos) Puerros ( fructanos) Okra (fructanos) Cebollas ( fructanos) Salsas de tomate procesadas (fructosa y fructanos) Wakame Ajo (fructanos)</p>
FRUTA	<p>Plátanos (verdes) Arándanos, Melón Naranja, Limón, lima Kiwi, Mandarina Naranjas Fruta de la pasión Piña Riobarbo Frambuesas Fresas</p>	<p>Pomelo ( en pequeñas cantidades) Lychee (polioles) Uvas (no más de 10-15 por ración, fructosa)</p>	<p>Manzanas (fructosa y polioles) Albaricoques, nectarinas y melocotones (polioles) ,Plátano maduro Moras (polioles) Fruta enlatada Cerezas (fructosa y polioles) Frutos secos /fructosa), dátiles, frutas secas, higos, guayaba, lychee Mango (fructosa) Peras (fructosa y polioles) Persimons, ciruelas, caquis (polioles) Sandía ( polioles y fructosa)</p>
LÁCTEOS	<p>Mantequilla Ghee Yogurt griego</p>	<p>Queos curados (lactosa)</p>	<p>Queso fresco (lactosa) Leche (lactosa) Yogures comerciales</p>
SUSTITUTOS DE LECHE	<p>Yogurt de coco Leche de Nuez de macadamia</p>	<p>Leche de Almendra Leche de coco</p>	<p>Leche de Quinoa</p>

 Bajos en FODMAPS

 Probar no mas de 40 g

 Altos en FODMAPS

<b>PROTEÍNA Y NUECES</b>	Almendras, carne, bisón, semillas de chia, pollo, pato, pescado, semillas de lino, cordero, nueces pecanas, cerdo, mejillones, pavo, nueces.	La mayoría de los frutos secos : anacardos, macadamia, nueces, semillas de sésamo, semillas de girasol, calabaza (remojar una noche antes para mayor digestibilidad)	Todas las judías, anacardos, garbanzos, lentejas, guisantes, cacahuates, pistachos, soja, subproductos de soja, salsa de soja. Las que contengan pan, gravy, marinadas o preparadas con ingredientes químicos
<b>GRANOS Y ALMIDONES</b>	Mijo, avena, polenta, quinoa, tapioca Patata blanca Plátanos verdes Yuca Arroz blanco	Moniatos (polioles) Mermeladas (polioles)	Cebada, centeno, raíz de achicoria, farro, espelta, trigo, salvado de trigo. Pan, pasta, cereales, tortillas , galletas hechos con estos granos.
<b>OTROS CONDIMENTOS</b>	Caldo de huesos, cebolletas, mostaza, aceite de oliva, pimienta, sal, cúrcuma, vinagre de manzana, orégano, olivada Hierbas frescas Hierbas secas Jengibre Especias (evitar ajo) Tomates secos Levadura nutricional	Vinagre balsámico (en pequeñas cantidades) Guacamole (polioles)	Agave, edulcorantes artificiales (como sorbitol (420), manitol (421), isomaltosa (953), xilitol (967)), jarabe de maíz alto en fructosa, miel, mermeladas, jaleas, jarabe de maple, melasas, pepinillos, xucrut, comida procesada, azúcar, grasas trans.
<b>BEBIDAS</b>	Agua Té (Oolong, verde, negro, mate rooibos) Caldo de huesos hecho en casa Infusiones digestivas con anís estrellado, agua tibia.	Tés con frutas prohibidas Vinos secos Café Kombucha (en pequeñas cantidades) *con moderación: alcohol y cafeina son irritantes para el intestino.	Vinos dulces Cerveza (contiene gluten y algunos manitol) Bebidas gaseosas y azucaradas, leche, leche de soja, zumos de frutas
<b>GRASAS</b>	Aceite de coco Manteca de cerdo Aceite de Oliva Aceite de macadamia Olivas Aceite infusionado en ajo	Aguacate (polioles)	Aderezos de ensaladas Salsas Líquidos para Marinar