




	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	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	Aguacate (polioles) Remolacha (fructanos) Brócoli (fructanos) Calabaza (fructanos) Coliflor (polioles) Apio (polioles) Hinojo fructanos) Guisantes (fructanos) Champiñones (polioles) Sauerkraut (fructanos) Maiz (sorbitol)	Alcachofas (fructosa) Espárragos (fructosa) Col (fructanos) Tupinambo (fructanos) Puerros (fructanos) Okra (fructanos) Cebollas (fructanos) Salsas de tomate procesadas (fructosa y fructanos) Wakame Ajo (fructanos)
FRUTA	Plátanos (verdes) Arándanos, Melón Naranja, Limón, lima Kiwi, Mandarina Naranjas Fruta de la pasión Piña Riobarbo Frambuesas Fresas	Pomelo (en pequeñas cantidades) Lychee (polioles) Uvas (no más de 10-15 por ración, fructosa)	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)
LÁCTEOS	Mantequilla Ghee Yogurt griego	Queos curados (lactosa)	Queso fresco (lactosa) Leche (lactosa) Yogures comerciales
SUSTITUTOS DE LECHE	Yogurt de coco Leche de Nuez de macadamia	Leche de Almendra Leche de coco	Leche de Quinoa

 Bajos en FODMAPS

 Probar no mas de 40 g

 Altos en FODMAPS

PROTEÍNA Y NUECES	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
GRANOS Y ALMIDONES	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.
OTROS CONDIMENTOS	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.
BEBIDAS	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
GRASAS	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