

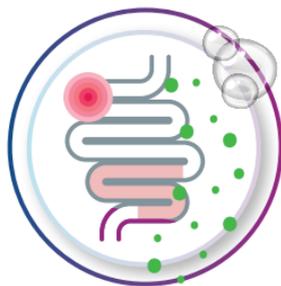


Menú semanal con alimentos bajos en FODMAPs



FODMAPs

Dieta



Hacer **ajustes en la dieta puede ayudarte a mejorar los síntomas de colitis**, especialmente cuando sufres de diarrea, inflamación y dolor abdominal.¹

Puede resultarte difícil identificar con exactitud qué alimentos o componentes de los alimentos son los responsables de tus síntomas, por ello, es de **vital importancia acudir al médico o al dietista** para que junto a ellos, determines las causas y establezcas nuevos hábitos alimenticios.¹

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche sin lactosa o bebida vegetal (arroz, avena, almendras o espelta). • 1 fruta (permitidas) o jugo natural casero de solamente 1 pieza. • 2 rebanadas de espelta con jamón serrano, jamón dulce, pavo, atún o queso sin lactosa. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 yogures sin lactosa. • 1 pieza de fruta (permitidas) o jugo natural casero de solamente 1 pieza. • Hojuelas de avena o cereales de espelta. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 rebanadas de queso curado (tipo manchego o parmesano) o queso sin lactosa. • 1 fruta (permitidas) o jugo natural casero de solamente 1 pieza. • Biscotes de pan espelta o avena. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche sin lactosa o bebida vegetal (arroz, avena, almendras o espelta). • 1 fruta (permitidas) o jugo natural casero de solamente 1 pieza. • 2 rebanadas de espelta con jamón serrano, jamón dulce, pavo, atún o queso sin lactosa. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 yogures sin lactosa. • 1 pieza de fruta (permitidas) o jugo natural casero de solamente 1 pieza. • Hojuelas de avena o cereales de espelta 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 yogures sin lactosa. • 1 pieza de fruta (permitidas) o jugo natural casero de solamente 1 pieza. • Hojuelas de avena o cereales de espelta 	<ul style="list-style-type: none"> • Libre a elección.

1 lácteo + cereal + fruta.
 Como único desayuno o repartido a media mañana.
 Están permitidos café, té o infusión.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<ul style="list-style-type: none"> • Puré de papa (leche sin lactosa). • Solomillo de cerdo a la plancha con ensalada de brotes verdes, tomate y zanahoria rallada. • Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con verduras (zanahoria, pimientos, judías verdes y calabacín). • Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de tomate. • Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de papa con tomate, zanahoria, lechuga, pimiento rojo y 1 huevo duro. • Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Espinacas salteadas con jamón. • Bistec a la plancha con guarnición de arroz blanco. • Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate y pepino con aceitunas negras. • Fideos de espelta a la cazuela con carne magra de cerdo. • Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabacín. • Arroz con conejo. • Fruta.



Acompaña con pan o tostadas sin gluten.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<ul style="list-style-type: none"> • 1 fruta (permitidas) + 1 yogur sin lactosa. • Opcional: biscotes sin gluten u hojuelas de avena. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur sin lactosa + Un puñado de frutos secos (4-5 nueces, máximo 10 almendras o avellanas). 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fruta (permitidas) + tortitas de arroz o maíz + vaso de leche sin lactosa o bebida de avena o arroz. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fruta (permitidas) + 1 yogur sin lactosa. • Opcional: biscotes sin gluten u hojuelas de avena. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur sin lactosa + Un puñado de frutos secos (4-5 nueces, máximo 10 almendras o avellanas). 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fruta (permitidas) + tortitas de arroz o maíz + vaso de leche sin lactosa o bebida de avena o arroz. 	<ul style="list-style-type: none"> • Libre a elección.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de fideos de espelta o arroz (verduras permitidas). • Merluza con salteado de espinacas. • Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Acelgas al vapor. • Tortilla de papa. • Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de verduras (zanahoria, judías verdes, calabaza). • Pollo con limón. • Postre de arroz con leche sin lactosa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pescado con fideos de espelta o arroz. • Ensalada de canónigos y láminas de parmesano. • Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consomé de ave. • Ensalada César (lechuga, pechuga de pollo, pan de espelta o daditos y parmesano) • Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes con papa al vapor o hervidas • Rape a la plancha. • Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pimientos y berenjena al horno. • Tortilla a la francesa. • Pan de espelta con aceite de oliva. • Fruta.



Acompaña con pan o tostadas sin gluten.

Trata de cocinar sin ajo o cebolla. Limita su uso.

Si realizas alguna sustitución con alimentos altos en FODMAP, recuerda que puedes acompañar la comida con tratamiento médico que prevenga la fermentación y distensión de sus azúcares.



Consulta a tu médico y pregunta
por el tratamiento de



Referencia: 1. AEG. Dietas empíricas para el tratamiento del síndrome de intestino irritable. Dieta con bajo contenido en FODMAP. [Internet]. [Consultado en agosto 2020]. Disponible en: https://www.aegastro.es/sites/default/files/archivos/documento-grupo/sindrome_colon_irritable_-_baja_en_fodmaps.pdf