

# Introducción a una dieta baja en FODMAPs™

## Low FODMAP™ Diet Introduction (Spanish)

---

### ¿Qué son los FODMAPs y por qué debería evitarlos?

#### What are FODMAPs and why should I avoid them?

Los **FODMAPs** son carbohidratos (azúcares) fermentables que se encuentran en ciertos alimentos. No todas las personas absorben estos carbohidratos completamente. Esta mala absorción hace que las bacterias que hay en los intestinos reaccionen a los carbohidratos, lo que puede provocar síntomas gastrointestinales (GI) como dolor abdominal (vientre), gases, hinchazón, diarrea y/o estreñimiento.

FODMAPs are carbohydrates (sugars) that are found in certain foods. These carbohydrates are not fully absorbed in all people. This poor absorption causes bacteria in your intestines to react to the carbohydrates which may lead to gastrointestinal (GI) symptoms such as abdominal (belly) pain, gas, bloating, diarrhea and/or constipation.

Las personas con el síndrome de los intestinos irritables (IBS, *por sus siglas en inglés*) pueden eliminar los alimentos ricos en FODMAPs de su dieta con la ayuda de un dietista certificado. Por lo general, **50-75 de cada 100 pacientes (50-75%) verán una mejoría en sus síntomas gastrointestinales. ¡En algunas personas estos síntomas pueden incluso desaparecer por completo!** Reducir la ingesta de alimentos con alto contenido en FODMAPs también puede ayudar a disminuir los síntomas gastrointestinales en pacientes con la enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa (enfermedad inflamatoria intestinal o IBD, *por sus siglas en inglés*).

People with Irritable Bowel Syndrome (IBS) can remove foods high in FODMAPs from their diet with the help of a Registered Dietitian. Typically, **50-75 out of 100 (50-75%) will see an improvement in their GI symptoms. These symptoms may even go away completely in some people!** Eating foods lower

in FODMAPs may also help improve GI symptoms for people with Crohn's or Ulcerative Colitis (Inflammatory Bowel Diseases or IBD).

## ¿Qué significa FODMAP? What does FODMAP mean?

**FODMAP es un acrónimo en inglés de los nombres científicos para los tipos de azúcares que causan síntomas (Oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentados):**  
**FODMAP is an acronym of the scientific names for the types of sugars that cause symptoms:**

- **Fermentables** (producen gases en los intestinos) **Fermentable** (produces gas in the intestines)
- **Oligosacáridos** (fructanos y galactanos/galactooligosacáridos, GOS) **Oligosaccharides** (fructans and galactans/GOS)
- **Disacáridos** (lactosa) **Disaccharides** (lactose)
- **Monosacáridos** (fructosa en exceso) **Monosaccharides** (excess fructose)
- **y** (*And*, en inglés) **And**
- **Polioles** (alcoholes del azúcar como el sorbitol, el maltitol, el manitol, el xilitol y el isomaltitol) **Polyols** (sugar alcohols like sorbitol, maltitol, mannitol, xylitol and isomalt)

## ¿Cómo funciona la dieta baja en FODMAPs?

**How does the low FODMAP diet work?**

Una cosa importante que debe saber sobre la dieta baja en FODMAPs es que **no** es una dieta para siempre. Se lleva a cabo en 3 fases:

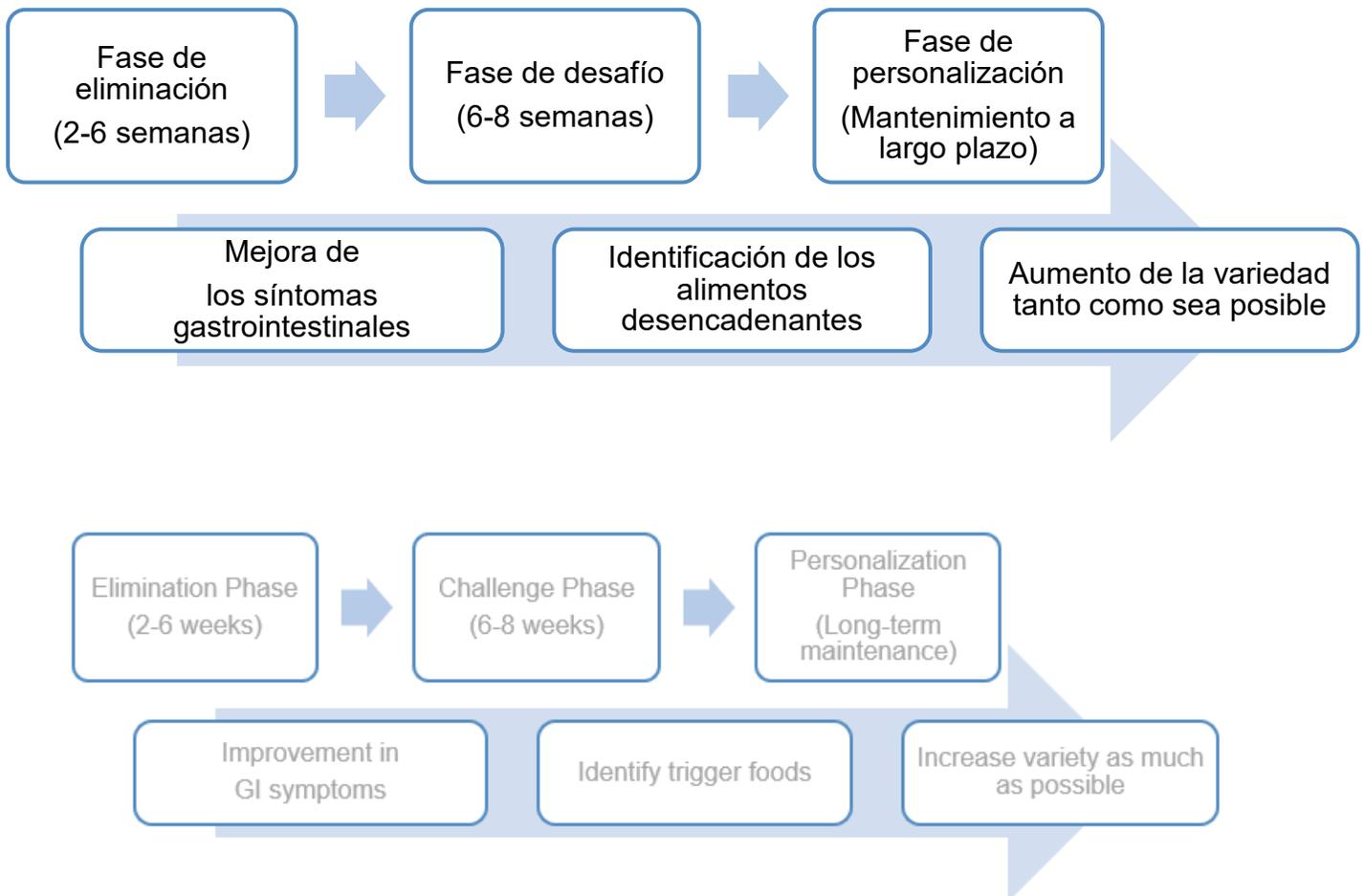
One important thing to know about the low FODMAP diet is that it's **not** a forever diet. It is done in 3 phases:

- 1) **Fase de eliminación:** elimina los posibles desencadenantes y mejora los síntomas  
Elimination phase - remove potential triggers and improve symptoms
- 2) **Fase de intento:** identifica los desencadenantes, amplía la dieta  
Challenge phase - identify triggers, expand diet

3) **Fase de personalización:** persigue una dieta con la mayor variedad al mismo tiempo que los síntomas mejoran. **Personalization phase** - achieve diet with the most variety while maintaining symptom improvement.

Este diagrama puede ayudarle a entender el proceso y su cronograma y objetivos. Las casillas de la fila **superior** representan las fases de la dieta. La línea **inferior** representa lo que se puede esperar en cada fase.

This diagram may help you understand the process, timeline and goals. The boxes in the **top** row represent the phases of the diet. The **bottom** row represents what you can expect for each phase.



## **¿Por qué necesito que un dietista certificado (RD, por sus siglas en inglés) me ayude con esta dieta?**

### **Why do I need a Registered Dietitian (RD) to help me with this diet?**

La dieta baja en FODMAPs tiene una alta tasa de éxito cuando la enseña un dietista que entiende completamente dicha dieta. Las personas que intentan seguirla por su cuenta generalmente no tienen éxito. Pueden estar escogiendo los alimentos equivocados o las porciones incorrectas. Esto podría significar que están perdiendo la oportunidad de mejorar sus síntomas gastrointestinales. Su dietista le guiará con comidas nutritivas y sabrosas que reducirán sus síntomas gastrointestinales. Los sitios web no siempre brindan información precisa sobre esta dieta, otra razón por la que recomendamos **encarecidamente** que trabaje con un dietista experto en cómo se debe seguir la dieta baja en FODMAPs.

The low FODMAP diet has a high success rate when taught by an RD who fully understands the diet. People who try to follow it on their own are usually not successful. They may be choosing the wrong foods or the wrong portions. This could mean they are missing an opportunity to improve their GI symptoms. Your RD will guide you towards nutritious meals that will taste good and reduce your GI symptoms. Websites don't always give accurate information about this diet which is another reason we **strongly** recommend that you work with an RD who is an expert in how the low FODMAP diet should be followed.

## **¿Qué anticipar en una cita con un dietista certificado?**

### **What can I expect at an appointment with the RD?**

Usted puede esperar: You can expect to:

- Aprender como introducir una dieta baja en FODMAPs y por qué ella es eficaz.
- Learn more about the low FODMAP diet approach and why it is effective
- Recibir de fuentes actualizadas una lista completa de alimentos con alto y bajo contenido en FODMAPs.
- Receive comprehensive low FODMAP and high FODMAP food lists from updated sources

- Recibir orientación sobre cómo seguir la dieta baja en FODMAPs si padece otras afecciones médicas
- Receive guidance on how to follow the low FODMAP diet if you have other medical conditions
- Planificar un menú personalizado preparado acorde a sus horarios y habilidades culinarias.
- Receive individualized menu planning tailored around your life schedule and cooking skills
- Recibir consejos para leer etiquetas y para comprar alimentos para una dieta baja en FODMAPs.
- Learn about label reading and grocery shopping tips for eating a low FODMAP diet
- Ganar la confianza de que puede comer una dieta bien balanceada y baja en FODMAPs.
- Gain confidence that you can eat a well-balanced, low FODMAP diet

Pídale a su médico que le refiera a un dietista para que pueda ayudarle con la dieta baja en FODMAPs,

To meet with a dietitian who can help you with the low FODMAP diet, please ask your doctor for a referral.

### **¿Dónde puedo informarme más? Where can I learn more?**

Si desea obtener más información sobre el enfoque de la dieta baja en FODMAP antes de su consulta inicial con el dietista, visite el sitio web de Michigan Medicine "My

*Nutrition Health*": [www.myginutrition.com](http://www.myginutrition.com)

If you would like to learn more about the Low FODMAP diet approach before your initial consultation with the RD, visit the Michigan Medicine website "My

*Nutrition Health*": [www.myginutrition.com](http://www.myginutrition.com)

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material instructivo creado por University of Michigan Health para el paciente típico con su condición/afección médica. El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por University of Michigan Health y por los cuales University of Michigan Health no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su doctor/profesional de salud porque la experiencia de usted puede diferir de la del paciente típico. Converse con su médico/profesional de la salud si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su condición/afección médica o su plan de tratamiento.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autor: Christine DuBois, RD, CDE

Revisado por: Emily Haller, MS, RDN y Amanda Lynett, RDN

Editor: Amy McAlister, MSA

Author: Christine DuBois, RD, CDE

Reviewed by: Emily Haller, MS, RDN and Amanda Lynett, RDN

Edited by: Amy McAlister, MSA

Traducción: Servicios de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La información educativa para pacientes de [University of Michigan Health](#) está autorizada bajo la licencia de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#).

Última revisión 08/2023

Patient Education by [University of Michigan Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 08/2023