

# Lista completa de alimentos *Low FODMAP*.

Qué elegir y qué conviene limitar durante la fase de eliminación, organizado por categorías. Clasificaciones basadas en los principios de la dieta Low FODMAP. Una herramienta educativa, no un consejo médico.

● Bajo en FODMAP — apto en la fase de eliminación   ● Alto en FODMAP — conviene limitar o evitar

## 01 Frutas

BAJO EN FODMAP	ALTO EN FODMAP
Plátano firme	Manzana
Arándanos	Pera
Frambuesas	Mango
Fresas (≤5 medianas)	Sandía
Uvas (≤15 ud)	Cerezas
Naranja · Mandarina	Melocotón
Kiwi · Piña	Nectarina
Papaya · Melón cantalupo	Ciruelas · Caqui
Limón y lima	Higos · Albaricoques
Maracuyá · Carambola	Aguacate (>½)
Coco rallado (≤¼ taza)	Lichis · Dátiles
Ruibarbo	Chirimoya

## 02 Verduras y hortalizas

BAJO EN FODMAP	ALTO EN FODMAP
Zanahoria · Calabacín	Cebolla (todas)
Pepino · Tomate	Ajo
Pimiento (todos)	Coliflor
Espinacas	Champiñones
Judías verdes	Espárragos
Berenjena · Patata	Alcachofa
Boniato (≤½ taza)	Guisantes
Lechuga · Aceitunas	Remolacha
Calabaza · Nabo	Puerro (blanco)
Jengibre · Rábano	Col de Bruselas
Brócoli (≤¾ taza)	Apio · Chicoria
Bok choy	Tirabeques

## 03 Cereales y almidones

BAJO EN FODMAP	ALTO EN FODMAP
Arroz (todos)	Trigo (en cantidad)
Avena sin gluten (≤½ taza)	Cebada · Centeno
Quinoa · Maíz	Pan de trigo integral
Pasta sin gluten	Galletas con trigo
Pan sin gluten (sin inulina)	Cereales con trigo
Tortitas de arroz	Granola comercial
Patata · Tapioca	Cuscús de trigo
Trigo sarraceno · Mijo	Productos con inulina
Sorgo · Harina de arroz	o FOS

## 04 Proteínas

BAJO EN FODMAP	ALTO EN FODMAP
Pollo · Pavo	Embutidos con ajo/cebolla
Ternera · Cerdo · Cordero	Salchichas con aditivos
Pescado (todo)	Carnes con JMAF
Marisco · Huevos	Garbanzos · Lentejas
Tofu firme (≤170g)	Judías secas
Tempeh (≤75g)	Anacardos · Pistachos
Jamón serrano (sin aditivos)	Tofu de soja (en cantidad)
Atún natural · Salmón ahumado	Proteína de guisante (en cantidad)

## 05 Lácteos y alternativas

BAJO EN FODMAP	ALTO EN FODMAP
Queso curado (cheddar, parmesano)	Leche de vaca/cabra/oveja
Brie · Camembert · Feta	Yogur regular
Mozzarella	Nata / crema de leche
Leche sin lactosa	Queso fresco / requesón
Yogur sin lactosa	Helado con lactosa
Mantequilla	Leche condensada
Leche de almendra/arroz	Leche de soja (con habas)
Leche de coco (≤¼ taza)	Leche de anacardo/avellana
Leche de macadamia	Yogur de coco (con inulina)

## 06 Frutos secos y semillas

BAJO EN FODMAP	ALTO EN FODMAP
Almendras (≤10 ud)	Anacardos · Pistachos
Macadamia · Nueces de Brasil	Almendras (>10 ud)
Cacahuets (≤32 ud)	Cacahuets (>32 ud)
Nueces (≤10 mitades)	Nueces (>10 mitades)
Piñones · Pecanas	Avellanas (en cantidad)
Chía · Lino · Calabaza	
Girasol · Sésamo	
Crema de cacahuete (≤2 cdas)	
Tahini (≤1 cda)	

## 07 Edulcorantes, salsas y condimentos

BAJO EN FODMAP	ALTO EN FODMAP
Azúcar (blanco, moreno, caña)	Miel · Agave
Jarabe de arce puro ( $\leq 2$ cdas)	JMAF · Jarabe de maíz
Stevia · Eritritol · Glucosa	Sorbitol (E420)
Aspartamo · Sucralosa	Manitol (E421)
Sal · Pimienta	Xilitol (E967) · Maltitol
Hierbas frescas	Inulina / achicoria · FOS
Espicias puras	Ajo / cebolla en polvo
Vinagre (todos)	Ketchup con JMAF
Salsa de soja (sin trigo)	Salsa BBQ (la mayoría)
Mostaza/mayonesa (sin ajo)	Aderezos con ajo/cebolla
Aceite de oliva · de ajo (sin trozos)	

## 08 Bebidas

BAJO EN FODMAP	ALTO EN FODMAP
Agua	Zumo de manzana/pera/mango
Café (sin leche normal)	Bebidas con JMAF
Té negro/verde/blanco	Infusión de manzanilla/hinojo
Infusiones (menta, jengibre, rooibos)	Bebidas de coco joven
Zumo de naranja ( $\leq 125$ ml)	Refrescos azucarados (en cantidad)
Zumo de piña/tomate	Cerveza normal ( $>1$ )
Vino ( $\leq 150$ ml)	Licores dulces · Ron-cola
Cerveza sin gluten ( $\leq 1$ )	Batidos con inulina
Vodka · Ginebra · Ron blanco	Kombucha (la mayoría)
Whisky (con moderación)	Leche de vaca/soja con habas

**Las porciones importan.** Muchos alimentos bajos en FODMAP en cantidades pequeñas pasan a ser altos en porciones grandes. Las cantidades entre paréntesis marcan el umbral orientativo por ración.

**Cebolla y ajo** son los más problemáticos, pero puedes dar sabor con **aceite de ajo o cebolla** (los FODMAP no son solubles en grasa) retirando los trozos sólidos.

**Esta guía es educativa** y está pensada para la fase de eliminación (primeras 2–6 semanas). No sustituye el consejo de un dietista-nutricionista especializado en patología digestiva. Clasificaciones basadas en los principios ampliamente establecidos de la dieta Low FODMAP, que evolucionan conforme avanza la investigación.