






Lista de Alimentos Paleo bajos en FODMAP's

Comidas	Seguras 	Ten cuidado*	Evita 
Vegetales	Alfalfa Brotos de bambú Germinados Pimientos verdes (capsicums) Bok choy Zanahoria tomates Cebollino Pepino Berenjena Escarola Jengibre Judías verdes Col rizada Lechuga Aceitunas Pastinaca Pepinillos (sin azúcar) Algas, nori, Espinaca Cebolleta (solo la parte verde) Cardos suizos (acelgas) Tomates Calabacin	Aguacate (poliol) Remolacha (fructanos) Brócoli (fructanos) Coles de Bruselas (fructanos) Calabaza de mantequilla (butternut) (fructanos) Coliflor (poliol) Apio (poliol) Bulbo de hinojo (fructanos) Guisantes verdes (fructanos) Champinones (poliol) Chucrut / col fermentada (fructanos)	Alcachofa (fructosa) Espárragos (fructosa) Col/Repollo (fructanos) Ajo (fructanos) Alcachofa de Jerusalem (fructanos) Puerros (fructanos) Ocra/gombo (fructanos) Cebollas (fructanos) Chalota (fructanos) Guisantes (fructanos, poliol) Guisantes de azúcar (fructosa) achicoria (fructanos) Pasta y salsa de tomate (fructosa & fructanos)
	Plátano, maduro Moras Azules Melón (melón de la roca) Toronja Honeydew (melón dulce) Kiwi Lima Limón Mandarina Naranja Papaya Maracuya Piña Frambuesa Ruibarbo Fresa	Plátano, verde Longon (polioles) Lychee (polioles) Rambután (poliol) uvas (10-15/porción; fructosa)	Manzana (fructosa y polioles) Albaricoques (poliol) Bayas negras (poliol) Cerezas (fructosa y poliol) Frutas secas (fructosa) Los jugos de frutas (fructosa) Uvas (> 15/porción; fructosa) Mango (fructosa) Nectarinas (poliol) Durazno (poliol) Peras (fructosa y poliol) Caqui (poliol) Ciruela (poliol) sandía (poliol, fructosa)
	Almidones	Papas/patatas blancas plátano (verdes) Nabo Rutabaga (swede) Taro, Cassava/yuca Arroz blanco	Batata/camote/boniatos/ yams (poliol)
Nueces		Mayoría de nueces y mantequilla de nueces (cashews, macadamia, pecans, piñones, walnuts, semillas de girasol, ajonjolí, semillas de calabaza)	Pistaches (fructanos) Almendras Avellanas

Lista de Alimentos Paleo bajos en FODMAP's

(continuación)

Comidas		Seguras 	Ten cuidado*	Evita 
Lácteos	Mantequilla Mantequilla clarificada	Queso añejado (lactosa) Crema (solo si la caseína es tolerada)	Queso fresco (lactosa) Leche (lactosa) Yogurt (lactose and often fructose too if sweetened)	
	Carne Pollo Pescado y mariscos Huevos Tocino (Sin jarabe de alta fructosa o azúcar)	*	Cualquier empanado, las salsas, el caldo, salsas o adobos preparados con ingredientes inseguros (Lee la lista de ingredientes!)	
Grasas	Aceite de coco mantequilla, crema manteca aceite de oliva, Macadamia Mayonesa casera Aceitunas Infusión de aceite de ajo	Aguacate (poliol) Guacamole (poliol)	Aderezos para ensaladas, salsas o adobos preparados con ingredientes peligrosos (lee la lista de ingredientes!)	
	*	Coco seco, sin endulzar Azúcar de coco Jarabe de maple/ Leche de coco/crema/mantequilla/harina de coco Chocolate oscuro Polvo de cacao, sin endulzar	Jarabe de maíz de alta fructosa (fructosa) Jarabe de agave (fructose) Miel (fructose) Dulces sin azúcar (polyol) Azúcares artificiales (pueden ser problemáticos para algunos)	
Azúcares	(es mejor que no se consuman por un tiempo)			
Condimentos y Especias	Sal Pimienta Hierbas frescas y secas Jengibre Aceite de ajo Especias (evita mezclas que tengan cebolla y ajo) Vinagres (balsámico, vino rojo, manzana) Polvo de asafétida (sabe similar a la cebolla, para recetas!) algas, nori aceitunas tapenade tomates secos	Guacamole (poliol)	Raíz de achicora (fructanos) Fructo-oligosacaridos (fructans) Inulina (fructanos) Prebiótico (por lo general es fructano) Polvo de Cebolla y Ajo (fructanos) Gomas, carragenina y otros espesantes o estabilizantes Azúcares-Alcoholes (sorbitol, manitol, xylitol, isomalt...) medicina & suplementos (lee los ingredientes y habla con tu farmacéutico)	

Bebidas y alcohol	Agua Te (verde, oolong, negro, mate, roibos) Caldo de huesos casero Hecho con ingredientes seguros (muy bueno para tu digestión!)	Tés con frutas seguras Vinos secos Cafe *con moderación...el alcohol y la cafeína actúan como irritantes en el estomago	Vinos más dulces Oportos Cerveza (contiene gluten y otras contienen manitol) Jugo de frutas Sodas
----------------------------------	--	---	--

* Cuida la porción y evalúa tu tolerancia personal; ** para una versión baja en carbohidratos de la dieta Paleo y baja en FODMAP's, limita la ingesta de frutas, vegetales ricos en almidón, tubérculos y / o raíces y azúcares. Mantén una dieta Paleo baja en carbohidratos, baja en FODMAP's con verduras sin almidón, proteína, grasa y condimentos; *** de las referencias: 1-5

Referencias:

- (1) Eastern Health Clinical School – Monash University. **The Low-FODMAP Diet: Reducing Poorly Absorbed Sugars to Control Gastrointestinal Symptoms.** 2010.
- (2) Muir JG, et al. **Fructans and Free Fructose Content of Common Australian Vegetables and Fruit.** J. Agric. Food Chem. 2007; 55: 6619-6627.
- (3) Muir JG, et al. **Measurement of Short-Chain Carbohydrates in Common Australian Vegetables and Fruits by High-Performance Liquid Chromatography (HPLC).** J. Agric. Food Chem. **2009**, 57, 554–565
- (4) Shephred SJ, et al. **Fructose Malabsorption and Symptoms of Irritable Bowel Syndrome: Guidelines for Effective Dietary Management.** J Am Diet Assoc.2006; 106: 1631-1639.
- (5) Gibson PR, et al. **Evidence-Based Dietary Management of Functional Gastrointestinal Symptoms: The FODMAP Approach.** Journal of Gastroenterology and Hepatology. 2010; 25: 252–258.