



(<https://gikids.org/?lang=es>)

FODMAP

¿Qué es la dieta FODMAP?

La dieta FODMAP es un plan nutricional y un proceso de aprendizaje de varios pasos que puede ayudar a las personas diagnosticadas con el síndrome del intestino irritable

(<https://gikids.org/digestive-topics/irritablebowelsyndrome/>) (SII). Un dietista pediátrico certificado puede ayudar a las familias en lo siguiente:

1. Aprender acerca de los alimentos FODMAP que pueden desencadenar los síntomas del SII. Los alimentos desencadenantes son diferentes para cada persona.
2. Evaluar si evitar ciertos alimentos FODMAP mejora los síntomas del SII. A este proceso generalmente se le denomina, fase de eliminación.
3. Evaluar sistemáticamente qué alimentos FODMAP son más irritantes. A este proceso generalmente se le denomina, fase de desafío.
4. Manejar los síntomas gastrointestinales (GI) mediante la selección de alimentos. De esta manera, las personas encargadas del cuidado de su hijo, pueden sentirse seguras de estar proporcionándole comidas y bocadillos que le ayuden a crecer y desarrollarse. A esta selección generalmente se le denomina, fase de personalización.

Además del SII, una dieta FODMAP también se utiliza para tratar el crecimiento excesivo de las bacterias del intestino delgado y la enfermedad inflamatoria intestinal (EII). Una dieta FODMAP se puede utilizar para mejorar los síntomas gastrointestinales, incluyendo los cólicos, la diarrea, la distensión estomacal, los gases y, a veces, el estreñimiento.

¿Qué son los FODMAPs?

Las letras en FODMAP representan por sus siglas en inglés: oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables. Cada uno de ellos es un tipo de azúcar que se encuentra, de manera natural, en los alimentos o es agregado a los alimentos. Múltiples unidades de azúcar unidas entre sí se denominan carbohidratos, por lo que algunas personas describen los FODMAPs como tipos de carbohidratos.

¿Qué alimentos son altos en FODMAPs?

Existe una variedad de alimentos que contienen FODMAPS, incluyendo las frutas, las verduras, los lácteos, los cereales, las proteínas de origen vegetal y los endulzantes artificiales. A continuación, le brindamos una lista de algunos alimentos con alto y bajo contenido de FODMAPs. Esta lista no está completa, pero proporciona algunos *ejemplos* de alimentos que los niños suelen comer solos o mezclados con otros alimentos. Existe otra variedad de alimentos que también contiene un alto contenido de FODMAPs.

	Alto FODMAP	Bajo FODMAP
Vegetales	Cebollas, ajo, chícharos, champiñones	Judías verdes (ejotes), zanahorias, papas, tomates
Frutas	Manzanas, duraznos, sandía y pasas	Uvas, kiwi, fresas, melón
Lácteos	Leche de vaca, yogurt, helado	Quesos duros, leche deslactosada, queso feta
Proteínas de origen vegetal	Frijoles, leche de soya (de frijoles enteros)	Leche de almendras, tofu, cacahuates
Granos	Cereales para el desayuno, panecillos, galletas	Avena, arroz, hojuelas de maíz, pasta de arroz
Endulzantes	Jarabe de maíz alto en fructosa, miel, dulces	Miel de maple, azúcar de mesa, chocolate oscuro

Para obtener más información acerca de los alimentos que contienen FODMAPs, vea este video (<https://www.youtube.com/watch?v=x49H9n83mUo&t=112s>) creado por el Dr. Amer Al-Nimr y patrocinado por la Beca de Innovaciones en Atención Clínica de la Fundación NASPGHAN.

¿Por qué los FODMAPs desencadenan los síntomas del SII?

Los FODMAPs no son digeridos por nuestro organismo y viajan del estómago a los intestinos. Todos tenemos bacterias saludables que viven en los intestinos, a las cuales les gusta digerir los FODMAPs. Cuando las bacterias digieren los FODMAPs, se introduce agua en el intestino y produce gas. Este proceso provoca los síntomas irritantes del SII.

El SII (<https://gikids.org/digestive-topics/irritablebowelsyndrome/>) es una afección causada por la “interacción entre el intestino y el cerebro”. Los niños con SII tienen sistemas gastrointestinales altamente sensibles e hiperactivos. Los nervios del sistema GI y el cerebro no se comunican bien durante la digestión. Como resultado, un niño con SII puede experimentar dolor abdominal, cólicos y diarrea o estreñimiento después de comer alimentos ricos en FODMAPs.

Cada uno de nosotros tenemos un conjunto único de bacterias que crece en el intestino, denominado "microbioma". Los niños con SII tienen un microbioma intestinal diferente al de los niños sin SII. Esta diferencia es otra de las razones por la cual ciertos FODMAPs desencadenan los síntomas del SII.

¿Existen algunos riesgos relacionados con la dieta FODMAP?

La falta de crecimiento y las deficiencias nutricionales pueden ocurrir cuando una dieta FODMAP se aplica de manera incorrecta. La fase de eliminación prueba si el evitar los alimentos FODMAP reduce los síntomas gastrointestinales y debe durar de dos a tres semanas. La eliminación prolongada de FODMAPs es nutricionalmente riesgosa para los niños porque puede ser baja en calorías, carbohidratos, vitaminas y minerales.

Los niños con SII pueden desarrollar miedos y aversiones en torno a la comida, porque asocian el dolor con el comer. La aplicación de una dieta FODMAP puede aumentar o disminuir esos temores. La clave del éxito es entender la salud socioemocional y las etapas de desarrollo de su hijo.

Es altamente recomendable la orientación y el apoyo de un dietista pediátrico certificado para minimizar los desafíos nutricionales. Un experto en nutrición infantil capacitado puede ayudar a su familia a evitar interrupciones en el crecimiento y el desarrollo y puede darle a su hijo la mejor oportunidad para el éxito.

¿Cómo sé si una dieta FODMAP podría ser adecuada para mi hijo?

Primeramente, consulte a su gastroenterólogo pediatra. Sin embargo, una dieta FODMAP mejora los síntomas en el 60%-75% de los pacientes.

Las familias eligen una dieta FODMAP por varias razones. Una dieta FODMAP respaldada por un dietista pediátrico podría ser adecuada para su familia si usted:

- Ya está evitando los alimentos para controlar los síntomas gastrointestinales.
- Se siente estresada por la planificación de las comidas y bocadillos.
- Siente que los síntomas del SII interfieren en circunstancias relacionadas con las comidas sociales.
- Se preocupa por la nutrición y el crecimiento de su hijo.
- Ha notado que la dieta de su hijo se vuelve cada vez más limitada referente a la variedad de los alimentos.
- Probó una dieta baja en FODMAP por su cuenta y no notó ninguna diferencia.

Si el consultorio de su médico gastroenterólogo no cuenta con un dietista pediátrico, puede encontrar uno a través de Find a Nutrition Expert program (<https://www.eatright.org/find-a-nutrition-expert>) de la Academia de Nutrición y Dietética.

Autora: Lisa Richardson, MS, RD, LDN

Editora: Christine Waasdorp, MD

Noviembre 2021

**Localice un
Gastroenterólogo
Pediátrico**

RECORDATORIO IMPORTANTE: La información proporcionada en este sitio ha sido diseñada únicamente para fines educativos y no constituye consejo médico. Tampoco sustituye la atención brindada por un proveedor médico capacitado. GiKids no se dedica a prestar o practicar asesoramiento o servicios médicos, de enfermería o de atención sanitaria. Para obtener asesoramiento sobre alguna enfermedad, consulte a un médico.

714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 **Phone:** 215-641-9800 **Fax:** 215-641-1995 **naspghan.org**
Visit us on **Facebook** at <https://www.facebook.com/GiKidsOrg>, follow us on **Twitter** @NASPGHAN and **Instagram** #NASPGHAN

