

¿Dónde están FODMAP?

Los FODMAP están presentes en diversos alimentos, como el trigo, algunas frutas y verduras, y algunos productos lácteos. En Europa Occidental, los oligosacáridos, como los fructanos, y el monosacárido fructosa son los FODMAP más comunes en la dieta. Se cree que la principal fuente de fructanos de la dieta en el Reino Unido proviene del trigo.

Disacáridos

Lactosa

Leche, helados y yogures



Oligosacáridos

Fructanos, galacto-oligosacáridos

Trigo, cebada, centeno, cebolla, puerro, parte blanca de las cebolletas y cebollinos, ajo, chalotas, alcachofa, remolacha, hinojo, guisantes, achicoria, pistachos, anacardos, leguminosas, lentejas y garbanzos



Monosacáridos

Fructosa libre (excedente de fructosa en relación con la glucosa)

Manzana, pera, mango, cereza, sandía, espárragos, miel, jarabe de glucosa y fructosa (jarabe de maíz de alto contenido en fructosa, JMAF, o high-fructose corn syrup, HFCS)



Poliol

sorbitol, manitol, maltitol, xilitol

Manzana, pera, albaricoque, cereza, ciruela, sandía, setas, coliflor, chicles/caramelos/dulces sin azúcar

