

Dieta FODMAP y vegana



Lucía Martínez Argüelles
Dietista- Nutricionista

¿Qué es una dieta FODMAP?

Fermentable
Oligosaccharides
Disaccharides
Monosaccharides
And
Polyols

Fase 1



Eliminación de los FODMAP durante 8 semanas
Se elabora el historial completo del paciente y se le ofrece información adecuada para seguir la dieta.

Fase 2



Fase de reintroducción
Según los diarios de alimentación y síntomas del paciente, se identifican los FODMAP no tolerados y se comienza la reintroducción de manera individualizada.

Fase 3

Control a largo plazo de los síntomas
El paciente sigue incluyendo FODMAP en su dieta en función de su tolerancia y las recomendaciones de su dietista-nutricionista.

Dieta baja en FODMAPS y pacientes veganos:

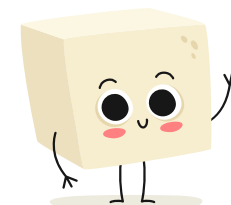
- Es posible aplicar la fase más restrictiva de la dieta.
- Mantener un aporte proteico adecuado.
- Asegurarse de que el suplemento de B12 es apto.



¿Cómo adaptar la dieta low FODMAP + Vegana?



¿Cómo elaborar un menú semanal?



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Café solo (descafeinado si no se tolera bien la cafeína) o con bebida de almendra o arroz sin edulcorantes ni azúcar añadido/ Té verde o rooibos Tostada de pan de espelta de masa madre (50 g) con crema de cacahuete sin azúcar/aceite de oliva/tomate Ración de fruta permitida						
Media mañana	Un puñado de nueces normales, macadamias o nueces de Brasil Pepinillos en vinagre y tomates cherry (75 g) o una zanahoria pequeña en palitos O cualquiera de las opciones del desayuno o la merienda						
Comida	Tempeh (100 g) con chips de kale (kale al horno) y media patata asada	Fideos de arroz con repollo (75 g) en juliana, cacahuetes y brotes de soja (judías mungo)	Babaganoush (berenjena asada 100 g, limón, tahina 15 g) y granada, con hojas de endivia para untar Seitán a la plancha	Albóndigas de mijo y champiñones de lata (100 g), amalgamadas con 40 g de proteína vegetal aislada, en salsa de tomate en conserva (100 g)	Tofu macerado en zumo de limón y una cucharada de mostaza, en tacos de maíz con lechuga, tomate (100 g) y pepino	Tempeh (100 g) con salteado de pack choy (100 g) y polenta hecha con agua o bebida de arroz	Estofado de seitán con una patata pequeña y acelgas
Merienda	Fresas con yogur de coco (que lleve solo coco y fermentos, y tapioca como espesante)	Porridge (30 g avena) hecho con bebida de arroz (sin azúcar ni edulcorantes) con pipas de calabaza	Palomitas caseras	Castañas asadas (20 unidades) y chocolate negro 85% (20 g)	Bebida de almendra (sin azúcares ni edulcorantes) con copos de quinoa (50 g) y arándanos (10 unidades)	Naranja con nueces y canela	Pudding de chía hecho con bebida de arroz (sin azúcar ni edulcorantes), cacao y medio plátano no muy maduro
Cena	Hamburguesas caseras de quorn (tipo mince) con salteado de pimiento, calabacín y judías verdes (no más de 150 g de verdura en total) y pasta sin gluten (de maíz)	Ensalada de quinoa con pepino, aceitunas y tomate (100 g), 2 cucharadas de levadura de cerveza y semillas de cáñamo (20 g) aliñada con AOVE, sal, limón y una cucharada de perejil fresco	Galette (crepe de trigo sarraceno, agua y sal) rellena de rúcula con piñones y tofu desmenuzado	Quorn (tipo mince) con setas ostra, pimiento rojo (70 g) y arroz	Espinacas con bechamel (hecha con harina de arroz y bebida de almendra sin edulcorantes, y dos cucharadas de proteína vegetal aislada), gratinadas con levadura de cerveza	Sopa de miso (agua y una cucharada de miso) con fideos de arroz, setas ostra, bambú, tofu y una cucharada de salsa de soja sin gluten	Rollitos vietnamitas (de papel de arroz) con pepino, brotes de lechuga, tofu ahumado, tiras de zanahoria (50 g) sésamo y salsa de cacahuete

*Todas las ingestas se pueden acompañar de ensalada verde con semillas.

