

**Tabla 3. Listado de alimentos con alto contenido de FODMAP's.**

Fructosa	Lactosa	Fructanos	Galactanos	Poliols
<i>Frutas</i>	Leche vaca o cabra	<i>Vegetales</i>	<i>Legumbres</i>	<i>Frutas</i>
Manzana	Yogurt	Alcaucil	Arvejas	Manzana
Pera	Helados	Espárragos	Lentejas	Damasco
Mango	Quesos blandos	Ajo	Porotos	Cereza
Melón		Cebolla	Soja	Pera
Fruta enlatada		Repollo		Ciruela
		Coliflor		
JMAF		Brócoli		<i>Vegetales</i>
Miel		Hinojo		Hongos
				Palta
		<i>Cereales</i>		
		Trigo		<i>Edulcorantes</i>
		Centeno		Sorbitol
				Xilitol
				Isomalt

FODMAP's: *Fermentable oligo, di, monosacrides and poliols.*

JMAF: Jarabe múltiple de alta fructosa.

Gibson PR and Shepherd SJ Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal