DRA. ANA ESTEBAN

MÉDICA Y CONSULTORA NUTRICIONAL

DIETA BAJA EN FODMAPS

DIETA BAJA EN FODMAPS

¿Q É SON LOS FODMAPS?

Son un tipo de carbohidratos (azúcares) de cadena corta que resultan difíciles de absorber y se fermentan fácilmente en el intestino. FODMAP es un acrónimo formado por las iniciales en inglés de distintos azúcares de este tipo:
– Fermetable
– Oligosaccharides- fructanos y galactooligosacáridos (GOS)
– Disaccharides- lactosa
– Monosaccharides- fructosa
– And
– Polyols- sorbitol, manitol, maltitol, xylitol, polidextrosa e isomaltosa

Sacárido es otra forma de llamar a los azúcares. Los monosacáridos solo tienen 1 azúcar en su estructura; los disacárdicos es una cadena de 2 azúcares; oligosacáridos son cadenas de unos pocos azúcares y los polisacáridos son cadenas de muchos azúcares. Los polioles son azúcares que además tiene una molécula de un alcohol unida. Seguramente lo verás escrito en alguna lista de ingredientes o en artículos. Pero esto es todo lo que tienes que saber de bioquímica complicada.

¿CÓMO AFECTAN LOS FODMAPS?

Los FODMAPs tienen ciertas características que pueden producir problemas en algunas personas. Estas características incluyen:

1. Se absorben mal en el intestino delgado. Cada persona digiere y absorbe de manera diferente los distintos FODMAPs. Por ejemplo, la popular "intolerancia a la lactosa" (que es un disacárdo, incluido en el grupo de FODMAPS) es un ejemplo de cómo hay personas que pueden tolerar una molécula en concreto y hay gente que no. Esto ocurre con muchas moléculas. Cada persona tolera mejor o peor distintos alimentos.

2. Son moléculas pequeñas que suelen estar muy concentradas en la comida. Cuando esto ocurre puede irritar al intestino, que se defiende

secretando agua al intestino para "diluirlas". Esto produce diarrea y dolor abdominal en muchas personas.

3. Son "fast-food", comida rápida, para las bacterias que viven en el colon. Se fermentan allí y se producen gases.
Por todo ello en algunas personas susceptibles pueden provocar síntomas digestivos como gases, diarrea, dolor, etc., típicos en patologías como el colon irritable o en la enfermedad inflamatoria intestinal.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN LOS FODMAPS?

Vamos a ir viendo grupo por grupo de FODMAPs qué alimentos son más ricos en estas sustancias.

Oligosacáridos

Los principales oligosacáridos son:

- Fructanos: se encuentran principalmente en derivados del trigo y en algunas verduras como la cebolla. Los fructo-oligosacáridos (FOS) e inulina que se añaden en algunos alimentos como prebióticos (ej. en algunos yogures). Son los FODMAPs que más suelen crear problemas digestivos, ya que se encuentran en muchos alimentos muy comunes.
- GOS: galacto-oligosacáridos: están fundamentalmente en las legumbres. Las legumbres envasadas cocidas tienen menos GOS que las que se preparan desde la legumbre seca, aunque se dejen en remojo y se cocinen correctamente.

(Consultar tabla en la siguiente página)

DRA. ANA ESTEBAN

MÉDICA Y CONSULTORA NUTRICIONAL

	CONTENIDO ALTO (no recomendado)	CONTENIDO MODERADO (se pueden tolerar cantidades pequeñas)	CONTENIDO BAJO (se pueden tomar)
FRUTAS	Caqui, nectarinas, sandía, melocotón blanco, tamarillo	Granada, rambután	Todas las demás
VERDURAS	Alcachofas, ajo, puerro, cebollas (roja, blanca), cebolleta (la parte blanca), chalota	Espárragos, remolachas, coles de Bruselas, calabaza almizclera, col de Savoya, hinojo, guisante verde, guisante en vaina, maíz	Brotes de alfalfa, aguacate, brote de bambú, col china, brotes de legumbres, pimientos, zanahorias, coliflor, apio, cebollino, cúrcuma, berenjena, endivia, jengibre, judías verdes, lechuga, champiñones, aceitunas, papas, calabaza, chirivía, acelgas, espnacas, parte verde de la cebolleta, calabaza (menos la almizclera), calabacín, colinabo, batata, tomate, nabo, berros, boniato, zucchini.
CEREALES	Derivados del trigo, centeno, cebada		Tapioca, trigo sarraceno, almidón de maíz, harina de maíz, mijo, avena, palomitas de maíz, quinoa, arroz, sorgo
LEGUMBRES	Garbanzos y lentejas cocinadas desde la legumbre seca, otras legimbres, incluyendo edamame, soja texturizada	Garbanzos en conserva, aclarados, lentejas en conserva*	Tempeh, tofú
FRUTOS SECOS	Pistachos, anacardos	Almendras, avellanas y en más cantidad el resto de frutos secos. Hasta 2 cucharadas de las mantequillas de semillas o frutos secos	
BEBIDAS	Manzanilla, Hinojo en infusión, achicoria		Té, café e infusiones herbales
FIBRA	Salvado de trigo, inulina, FOS		Chía, lino, psyllium, salvado de avena, salvado de arroz, psyllium

Disacáridos

El disacárido incluido en este grupo es la **lactosa**. Mucha gente con síntomas digestivos se beneficia de una dieta sin lactosa o baja en lactosa. Esto no quiere decir dieta sin lácteos. Hay gente que tiene que retirar los lácteos completamente por sensibilidad y alergia. Ese es otro caso. Si tienes dudas en este sentido, consulta conmigo o con un terapeuta.

La intolerancia a la lactosa se produce porque esa persona no produce una enzima (la lactasa) que es necesaria para digerir la lactosa. La mayoría de la gente con intolerancia a la lactosa tolera mínimas cantidades de este disacárido, hasta 4 gramos por ración. Por eso pueden tolerar, por ejemplo, una fina capa de mantequilla o un poco de leche en el café o en el té. Si eres intolerante a la lactosa, deberás restringir tu consumo de lácteos según tu propia tolerancia.

Contenido en lactosa de los lácteos más comunes:

Alimento o bebida (tamaño de ración)	Lactosa (gramos)
Leche entera (1 taza)	**16**
Leche semidesnatada (1 taza)	**15**
Leche desnatada (1 taza)	**13**
Leche en polvo (½ taza)	**13**
Requesón (½ taza)	**8**
Yogur desnatado (170g)	**6**
Yogur entero (170g)	**6**
Tarta de queso (una porción pequeña)	**6**
Chocolate con leche (55g)	**6**
Helado (2 cucharadas)	**4**
Bechamel (2 cucharadas)	**2**
Bizcocho (1 pieza pequeña)	**1**
Queso para untar (1 cucharada)	**1**
Nata (1 cucharada)	**0,4**
Mantequilla (1 cucharada)	**0,1**

Los quesos más frescos tienen más lactosa. Los quesos muy curados, como el Cheddar, Parmesano, Camembert, Edam, Gouda, queso azul, Mozarella, tienen muy poca lactosa.

Monosacáridos

El monosacárido que más problemas produce es la **fructosa**. Se encuentra en la fruta, la miel y en algunos edulcorantes industriales, como el sirope de maíz. Es un componente del azúcar de mesa y también se encuentra en algunos cereales, como el trigo.

No todo el mundo tolera igual la fructosa. Depende de la cantidad de fructosa en el alimento, especialmente cuando hay más fructosa que glucosa (otro monosacárido) en ese alimento. A esto se le llama exceso de fructosa libre, y es peor tolerado por personas sensibles.

Grandes cantidades de fructosa pueden producir problemas en cualquier persona. Como se dice habitualmente, todo hay que tomarlo con moderación. Lo recomendado para todo el mundo en general, es que no se debería exceder el equivalente al volumen de 1 naranja.

	EXCESO DE FRUCTOSA (no recomendados)	BAJA FRUCTOSA O EQUILIBRADAS (en pequeñas cantidades)
FRUTAS	Manzana, peras, peras asiáticas, cerezas, higos, mangos, sandía, moras de boysen	Albaricoques, aguacates, plátanos, moras, arándanos, uvas, pomelo, melón, kiwi, limón, lima, naranjas, mandarina, parchita, papaya, melocotón, piña, ciruela, frambuesa, fresas, tomates
VERDURAS	Espárragos, alcachofas, algunos guisantes	Todas las demás
EDULCORANTES	Sirope de agave, fructosa, concentrados de zumos de frutas, miel, sirope de maíz	Azúcares (todos los tipos: blanco, integral, glasé, panela), glucosa, sirope de arce, melazas, sirope de arroz, mantequilla de cacahuete y otros frutos secos, Nocilla y similares, mermeladas

Polioles

Generalmente acaban en -ol: sorbitol, manitol, maltitol, xilitol y la polimaltosa e isomaltosa. Se usan como edulcorantes en productos sin-azúcar (chicles, caramelos). También se encuentran de manera natural en algunas frutas y verduras. En gente con mala tolerancia suelen causar síntomas si se toman más de 0,5g.

La estevia no tiene polioles por lo que es bien tolerada.

	CONTENIDO ALTO EN POLIOLES (no recomendado)	CONTENIDO MODERADO EN POLIOLES (bien tolerado en las cantidades indicadas)	CONTENIDO BAJO EN POLIOLES (tolerado)
FRUTAS	Manzana, albaricoque, peras, moras, nectarina, melocotón, ciruelas, sandía	Cerezas (3), lychee (5)	Plátanos, arándanos, pomelo, uvas, melón, kiwi, limón, lima, mango, naranja, papaya, piña, fresas
VERDURAS	Coliflor, champiñones, algunos guisantes	Aguacate (¼), apio (1 tallo), batata (½ taza)	Los demás
PRODUCTOS LIGHT O SIN AZÚCAR	Muchos edulcorantes artificiales: sorbitol, manitol, xylitol, isomaltosa, polidextrina	Azúcares (todos los tipos: blanco, integral, glasé, panela), glucosa, sirope de arce, melazas, sirope de arroz, mantequilla de cacahuete y otros frutos secos, Nocilla y similares, mermeladas	Sacarina*, estevia, azúcar*

*Se toleran bien, aunque yo no recomiendo su uso.

CÓMO SEGUIR UNA DIETA BAJA EN FODMAPS

Lo más recomendado es que durante al menos 2 meses se eviten todos los FODMAPs. Si después de este tiempo los síntomas han mejorado, se pueden ir introduciendo un grupo de FODMAP cada vez, viendo cómo reacciona nuestro cuerpo.

Seguir cualquier tipo de dieta restrictiva puede ser complicado al principio. Una vez que se conoce bien la dieta, es mucho más fácil, especialmente si además nos estamos encontrando mejor. Muchas veces hay que planearse bien y tener en cuenta diferentes factores: ¿dónde voy a comer hoy? ¿habrá algo que yo pueda comer? ¿puedo llevar mi propia comida o comer antes o después?

Estos son algunos puntos que se deben tener en cuenta:

– Ten en cuenta todos los grupos de FODMAPs. Todos pueden generar síntomas en toda persona que sufre colon irritable u otra patología digestiva.

– No todas las personas se ven afectadas igual por unos grupos de FODMAPs u otros. Es muy individual. Los grupos que peor se toleran en general son los fructanos, GOS y los polioles. La tolerancia a la fructosa o la lactosa sin embargo, es más individual.

– Recuerda que para algunos grupos la cantidad importa. Por ejemplo, muchos tolerarán cierta cantidad de fruta pero si sobrepasan esa cantidad, tendrán síntomas.

– Las grasas o aceites y las proteínas (carnes, pescados, huevos, etc.) no contienen FODMAPs, por lo que no hace falta restringirlas, si bien es cierto que mucha gente con colon irritable tolera peor las comidas con mucha grasa.

– No hay que confundir intolerancia por mala digestión y sensibilidad o alergia a un alimento. Pregúntame si tienes dudas.

ANTES DE EMPEZAR

DESAYUNOS

Por experiencia sé que el desayuno que más varia de persona a persona, por gustos, tiempo o apetito. Por eso he preparado un folleto a parte especial desayunos. En los menús que vienen a continuación se ofrecen algunas ideas que también puedes probar.

PROTEÍNAS VEGETALES

Las fuentes de proteína animal no contienen apenas FODMAPs. Sin embargo las vegetales pueden resultar más problemáticas en este sentido. Si eres vegana/o o vegetariana/o, podemos tratar este punto en sesión.

Pero, aunque no seas vegetariano/s, si quieres incluir más proteína vegetal en tu dieta, aquí van unas recomendaciones básicas:

- El tempeh (soja fermentada), es bajo en FODMAPs.
- El tofu firme es bajo en FODMAPs. Hay una variedad japonesa, el tofu sedoso, que sí que es alto en FODMAPs. Elige siempre el firme.
- Las semillas también aportan proteína, añádelas a tus platos favoritos.

Respecto a las **legumbres**, en general son altas en FODMAPs. Las mejores toleradas son:

- Lentejas precocinadas (de bote).
- Dahl (término indio): legumbres a las que se les ha despojado de la piel. Por ejemplo, Urid Dahl, Chana Dahl.
- Los garbanzos precocinados (de bote).

OTROS CONSEJOS

Si estás haciendo esta dieta por colon irritable, SIBO o similares, recuerda que la **verdura y fruta cruda** es más difícil de digerir. También lo es la piel o las pepitas. Así que, en los momento en los que estés más molesto/a, evita las ensaladas y la fruta cruda, cocina bien la verdura y pélala y quita las pepitas o semillas.

DRA. ANA ESTEBAN

MÉDICA Y CONSULTORA NUTRICIONAL

LÁCTEOS

Si toleras los lácteos, puedes incluir lácteos bajos o sin lactosa.

- **Quesos**: casi todos los quesos son bajos en lactosa, excepto: haloumi, ricota, quesos de untar.
- **Yogur**: el yogur "normal" tiene lactosa. Elegir: yogur sin lactosa, yogur de cabra, yogur de coco.

Semana 1	DESAYUNO	COMIDA	CENA
LUNES	Revuelto de huevos con rúcula y aceitunas	Atún a la plancha con zanahorias y calabacín hervido	Ensalada de quinoa con tofu ahumado (u otra fuente de proteína), aceitunas negras, tomate, albahaca y zanahoria rallada.
MARTES	Batido energético**	Ensalada de canónigos + pollo a la plancha con limón y orégano	Crema de calabacín, zanahoria y kale con semillas de cáñamo molidas, y pipas de calabaza (añádelas a la crema hecha)
MIÉRCOLES	Tortitas de arroz con jamón serrano, tomate natural y aceite de oliva	Salmón con aliño de jengibre y limón* con verduras (al horno, al vapor, salteadas…)	Crema de verdura + tortilla
JUEVES	Batido energético**	Pavo con calabacín*	Sopa de pollo con verdura
VIERNES	Tortitas de arroz con huevo duro, berros y aceite de oliva	Ensalada de berros y bacalao con escalivada*	Judías verdes salteadas con pimiento y sésamo
SÁBADO	Porridge de copos o salvado de avena con semillas (o prueba el Porridge de polenta*)	Tabulé de mijo con pollo*	Taquitos de jamón serrano salteados con espinacas y calabacín
DOMINGO	Pudin rápido de quinoa**	Sepia a la plancha + espinacas salteadas o al vapor	Calabaza rellena*

*Se adjunta receta
**Puedes encontrar las recetas en el folleto adjuntos desayunos

DESAYUNO

PORRIDGE DE POLENTA

2 personas

- 500 ml de leche vegetal o sin lactosa (repasa la lista de leches vegetales permitidas)
- 55 g de polenta instantánea
- Una cucharadita de canela molida
- Para acompañar: Nueces (no más de 30g), arándanos, fresa (ojo, algunos frutos del bosque son altos en FODMAPs), crema de cacahuete, semillas de cáñamo molidas, sésamo molido.

PREPARACIÓN

- Pon a calentar en un cazo a fuego alto la leche vegetal con la canela.
- Una vez hierva la leche añade la polenta y baja un poco el fuego. Remueve con frecuencia y espera hasta que adquiera una textura cremosa. Suele tardar de 3 a 5 minutos.
- Sirve en cuencos individuales con el acompañamiento que elijas (semillas, frutas...)

COMIDAS

ALIÑO DE JENJIBRE Y LIMÓN /PARA EL SALMÓN/

- 1 rodaja de jengibre fresco de 1,5cm aproximadamente
- ½ limón en zumo
- 2 cucharadas de tamari
- 2 cucharadas de sirope de arroz
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

Pondremos todos los ingredientes en la batidora de vaso pequeña y batiremos hasta que se mezcle todo muy bien (la mezcla quedará de color clarito y emulsionada).

PAVO CON CALABACÍN

2 personas

- 200g pechuga de pavo
- Aceite de oliva virgen extra
- 200g calabacines
- 1 vaso de vino blanco (opcional)
- 1 cucharilla de orégano
- 10 aceitunas negras
- 1/2 vaso de caldo de verduras
- harina de maíz

PREPARACIÓN

- Cortar las pechugas en tiras, salpimentarlas y dorarlas en una sartén con aceite. Cuando estén doradas, se retiran.
- Se fríe el calabacín cortado en aros.
- Se retira y se colocan las tiras de pavo encima.
- Se quita un poco de aceite de la sartén y se le añade un poco de orégano y el vino blanco.
- Se deja reducir un poco y se agrega el caldo, las aceitunas negras y un poco de harina de maíz diluida en agua.
- Ligamos la salsa y la echamos sobre las tiras de pavo y el calabacín.

ENSALADA DE BACALAO CON BERROS Y ESCALIVADA

2 personas

- 200 g de bacalao desalado
- 100 g de berros
- 1 berenjena
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolleta (ojo: solo la parte verde, el bulbo es alto en FODMAPs)
- Agua
- vinagre de sidra
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Tomillo y albahaca

PREPARACIÓN

- Para marinar el bacalao, desmígalo y ponlo en un bol. Condiméntalo con sal y pimienta, un chorrito de vinagre y 2 cucharadas de aceite. Déjalo reposar mínimo 15 minutos.
- Para la escalivada, pon la cebolleta (ojo, solo la parte verde, muy picadita), la berenjena y los pimientos rojo y verde en una fuente apta para el horno. Vierte por encima una cucharada de aceite y condimenta con una pizca de sal. Hornea a 190°Cdurante 25 minutos.
- Pela y corta las verduras asadas y ponlas en un bol (echa por encima el juguito que ha quedado en la fuente). Sazona y vierte por encima una cucharada de aceite.
- Sirve la escalivada en el fondo del plato con ayuda de un molde redondo hueco. Pon encima el bacalao y por último los berros. Aliña con el juguito del marinado del bacalao. Desmolda y decora con tomillo, albahaca y flores comestibles.

TABULÉ DE MIJO CON POLLO

2 personas

- 1 taza de mijo pelado ya cocida
- 2 cucharadas soperas de hierbabuena o menta fresca o seca picada
- 1 cucharada sopera de perejil o cilantro en hojas picado bien fino
- 3 tomates bien maduros cortados a cubitos pequeños.
- Cebollín picado (solo la parte verde)
- 200 gr de pechuga de pollo
- Zumo de limón
- Aceite de oliva extra virgen, al gusto
- Una pizca de sal marina y pimienta.

PREPARACIÓN

- Poner en un recipiente el mijo pelado ya cocinado. Con ayuda de un tenedor iremos removiendo y separando los granitos para tener una consistencia más suelta.
- Añadiremos todos los ingredientes y los mezclaremos bien. Debemos lograr un equilibrio en los colores, ninguno debe prevalecer, así lograremos un equilibrio también en el sabor. Recomiendo comerlo frío, así que puedes guardarlo en la nevera hasta el momento de degustarlo.
- La cantidad de zumo de limón es de acuerdo a los gustos personales, puede variar. Puedes ir probando hasta encontrar tu punto.

CENAS

CALABAZA RELLENA

2 personas

- 1 calabaza mediana (ojo, la calabaza almizclera tiene un contenido moderado de FODMAPs)
- 200g de pollo
- Zanahoria rayada, espinacas, berenjena u otras verduras bajas en FODMAPs a tu gusto
- Queso parmesano, 100 g (si los lácteos se toleran)
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a temperatura media/alta.
- Cortar la calabaza por la mitad, a lo largo; luego ponerla sobre una placa de horno con un poco de aceite y sal. Deben ir al horno 25 minutos aproximadamente o hasta que este tierna.
- Mientras la calabaza está en el horno, pica las verduras y sofríelas con una cucharada de aceite, agrega sal y demás condimentos que quieras y sepas que le van bien a tu intestino, como cúrcuma, pimienta, etc. Retira y reserva.
- Una vez cocida la calabaza, se retira del horno y con una cuchara le sacamos la pulpa. Ten cuidado de no romper la cáscara, debes dejar más o menos un centímetro de profundidad adherido a la cáscara.
- Mezclar la pulpa hecha puré con el sofrito anterior, el pollo en hebras y el perejil, agregar más sal o pimienta de ser necesario. Este será el relleno.
- Rellena las calabazas y añade el queso si lo vas a utilizar.

DRA. ANA ESTEBAN

MÉDICA Y CONSULTORA NUTRICIONAL

Semana 2	DESAYUNO	COMIDA	CENA
LUNES	Revuelto de huevos con rúcula y aceitunas	Ensaladilla de pimientos rojos y olivas negras + brochetas de pollo*	Judías verdes salteadas con perejil + tomates aliñados
MARTES	Batido energético**	Crema de verduras + Salmón al horno	Crema de verdura + tomates aliñados con semillas y jamón serrano
MIÉRCOLES	Muesli*	Filete de ternera + crema de espinacas y calabacín.	Ensalada nizarda*
JUEVES	Tostada (pan sin gluten, tortitas de arroz y otros cereales/semillas) con crema de cacahuete y alguna semilla	Arroz con verduras + proteína (carne, pescado, tofu si se tolera)	Sopa de pollo con verdura
VIERNES	Batido energético**	Gambas salteadas con calabacín, berenjena y zanahoria.	Quinoa con verduras salteadas
SÁBADO	Porridge de copos o salvado de avena o de polenta con semillas	Ceviche con lubina*	Wrap de tortilla*
DOMINGO	Tortitas de arroz con algo de proteína (huevo duro, jamón, atún…), berros y aceite de oliva	Proteína (carne, pescado u opción vegetariana) con verduras al pesto de albahaca*	Taquitos de jamón serrano salteados con espinacas y calabacín

*Se adjunta receta

**Puedes encontrar las recetas en el folleto adjuntos desayunos

DESAYUNO

MUESLI

- ¼ taza de copos de avena
- ¼ taza de arroz inflado
- 1 cucharada de salvado de avena o arroz
- ½ cucharada de arándanos deshidratados
- 1 cucharada de coco rallado
- ½ taza de leche (vegetal, o sin lactosa)

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes y añade la leche.
NOTA: Puedes añadir yogur si lo toleras, alguna fruta que se tolere, especias…

COMIDAS

ENSALADA DE PIMIENTOS ROJOS Y OLIVAS NEGRAS

2 personas

- 2 papas
- pimientos rojos asados
- olivas negras
- canónigos
- aceite de oliva virgen extra y limón para el aliño
- sal y pimienta negra.

PREPARACIÓN

- Hervir las papas y dejar enfriar.
- Una vez frías, mezclar con el resto de ingredientes.
- Aliñar con aceite, limón, sal y pimienta.

BROCHETAS DE POLLO CON VERDURAS

2 personas:

- 1 pechuga de pollo
- tomates cherry
- ½ calabacín
- un trozo de calabaza
- Un trozo de berenjena
- sal marina
- aceite de oliva virgen extra

Para el adobo:

- c/s aceite de oliva virgen extra
- 2 c/s zumo de limón
- romero fresco
- tomillo fresco
- orégano seco
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Poner la pechuga en el adobo y dejar reposar mínimo 3 horas removiendo de vez en cuando.
- Cocinar el pollo a la plancha y saltear las verduras especiadas y hacer los pinchos.

CEVICHE CON LUBINA

2 personas:

- 1 lubina
- 1 tomate
- 1 trozo de pimiento rojo
- 1 un trozo de pimiento verde
- Cilantro
- Cebollino (solo la parte verde)
- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

- Cortar en cubos los filetes de lubina y sumergirlos en zumo de limón. Para una lubina el zumo de 1 o 2 limones será necesario. ebe marinar en el limón al menos 4 horas y debe quedar completamente sumergido en el zumo de limón.
- Retirar el pescado del limón, escurrirlo y ponerlo en un plato hondo, picar en cubitos pequeños las verduras y finamente el cilantro y añadir.
- Aliñar y salpimentar y la pimienta y consumir como una ensalada.

PESTO DE ALBAHACA

2 personas

- ¼ taza de piñones
- 50g de albahaca, sin tallos
- ¼ taza de aceite de oliva virgen extra
- cucharadas de agua
- 2 cucharadas de miso blanco o ¼ de taza de queso parmesano

PREPARACIÓN

- Con un procesador de cocina, muele los piñones hasta que estén cortados finos.
- Añade la albahaca y procesa hasta que esté cortada en cachitos pequeños.
- Añade el agua, el aceite y el miso o el queso y bate hasta que quede de una consistencia cremosa.

CENAS

ENSALADA NIZARDA

2 personas

- 2-3 papas pequeñas, cortadas a la mitad
- 200g judías verdes
- 1 lata pequeña de atún
- Tomates Cherries, cortados a la mitad
- ½ manojo de cebollino cortado fino
- aceitunas
- Zumo de 1 limón
- 1 cucharilla de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Hierve las papas hasta que estén tiernas. Deja enfriar.
- Cocina al vapor las judías verdes hasta que estén tiernas y deja enfriar
- Cuece los huevos, pélalos y córtalos en cuartos.
- Drena el atún de la lata
- Mezcla todos estos ingredientes en un bol.
- Para el aliño: mezcla el zumo de limón, la mostaza y el aceite. Aliña la ensalada y ¡listo!

WRAP DE TORTILLA

2 personas

- 4 huevos batidos
- Para el relleno, los ingredientes que quieras: rúcula, pepino, zanahoria rallada, tomate, mayonesa casera, salmón, atún…

PREPARACIÓN

- Vierte en una sartén untada con un poco de aceite la mitad de los huevos batidos a fuego medio. Ve moviendo la sartén para hacer una tortilla fina. Cuando veas que aparecen burbujas, dale la vuelta para hacer el otro lado.
- Pon la tortilla en un plato. Coloca el relleno que has elegido y envuélvelo.

Semana 3	DESAYUNO	COMIDA	CENA
LUNES	Tortitas de quinoa con jamón, tomate y aceite de oliva virgen extra.	Ensalada al gusto + Proteína (carne, pescado u opción vegetariana)	Calabacín relleno*
MARTES	Huevos revueltos con espinacas, perejil, cúrcuma y pimienta negra	Brochetas de pollo (receta en semana 2) + verduras (al vapor, salteadas, en ensalada, crema..., como gustes)	Sopa fría de verduras* + edamame* o judías verdes
MIÉRCOLES	Batido energético**	Atún a la plancha con papas y calabacín hervido o al vapor	Ensalada de pasta de trigo sarraceno con salmón*
JUEVES	Porridge de avena con semillas y canela	Crema de verdura + ternera a la plancha	Tomates aliñados + tortilla
VIERNES	Tortitas sin gluten con crema de cacahuete u otro fruto seco	Pollo al horno con zanahoria y batata al limón y tomillo	Gambas salteadas con calabacín, berenjena y zanahoria.
SÁBADO	Muesli (receta semana 2)	Tabulé de mijo con pollo a la plancha (receta semana 1)	Taquitos de jamón serrano salteados con espinacas y calabacín
DOMINGO	Batido energético	Salmón al horno (con limón y eneldo) + ensalada	Sopa de fideos de arroz con verduras y tofu o pescado

*Se adjunta receta
**Puedes encontrar las recetas en el folleto adjuntos desayunos

CENAS

CALABACÍN RELLENO

2-4 personas

- 2 calabacines medianos
- 150 gr de atún escurrido
- 2 huevos cocidos
- 2 tomates medianos rallados o tomate natural
- Sal y aceite de oliva, especias al gusto

PREPARACIÓN

- Rallamos los tomates.
- Limpiamos los calabacines, los partimos a la mitad y los vaciamos; con la ayuda de un cuchillo cortamos por el interior de cada mitad dejando un borde para que los calabacines no pierdan la forma y después con la ayuda de una cuchara sacamos la carne interior del calabacín y reservamos.
- Cortamos la carne del calabacín en trozos menudos. Los añadimos a una sartén junto con tomate natural rallado una pizca de sal y dejamos a fuego medio hasta que el calabacín este blandito y haya perdido un poco de agua aunque tiene que quedar jugoso. Añade especias para darle sabor.
- Cuando el calabacín esté cocido, añadimos el atún desmigado y escurrido y el huevo cocido cortado en trozos grandes.
- Rellenamos los calabacines con la mezcla anterior.
- Calentamos el horno a 180º. Mientras colocamos los calabacines en una bandeja ligeramente engrasada con aceite.
- Cuando el horno este caliente metemos los calabacines rellenos de atún y dejamos unos 10 minutos o hasta que estén hechos. Si toleras el queso puedes espolvorearlos y gratinarlos en el horno.

SOPA FRÍA DE VERDURAS

3-4 raciones

- 2 tomates en rama
- 1 calabacín mediano
- 2 zanahorias grandes
- 1 trocito de pimiento rojo
- Sal y aceite de oliva virgen extra al gusto
- Agua hasta conseguir textura deseada

PREPARACIÓN

- Pelar el tomate, la zanahoria y el calabacín.
- En un procesador de alimentos poner la zanahoria troceada y picarla lo máximo posible (si no se tiene procesador se puede rallar).
- Hacer lo mismo con el calabacín y con el pimiento rojo (para este último, si no tenéis procesador se puede cortar en cachitos pequeños).
- En un recipiente grande poner la zanahoria, el calabacín, el pimiento y el tomate cortado en trocitos. Añadir aceite y sal. Agregar también una parte de agua y con la batidora de mano, triturarla hasta obtener una masa homogénea.
- Añadir agua hasta conseguir la textura deseada. Lo ideal es conseguir al menos 1l para que la cantidad de FODMAPs sea la mínima.
- Sabe más rica fresquita. Podéis echar por encima jamón, huevo duro, semillas…

Receta sacada del blog: "Los mundos de Piru", blog recomendado para los más cocinillas.

EDAMAME

Son vainas de semillas de soja, parecidos a las judías verdes o las vainas de guisantes. La forma más común de preparación escocerlas con sal.

Si quieres saber un poco más, te dejo un enlace con más información:

http://www.bonviveur.es/gastroteca/edamame-snack-fresco-y-saludable

DRA. ANA ESTEBAN

MÉDICA Y CONSULTORA NUTRICIONAL

ENSALADA DE PASTA DE TRIGO SARRACENO CON SALMÓN

4 personas:

- 250 g de pasta de trigo sarraceno (puedes utilizar otras pastas sin gluten)
- 100 g de salmón ahumado en lonchas o taquitos, salmón fresco cocido o salmón marinado
- Un par de pepinillos agridulces
- 1 lata de aceitunas negras o verdes sin hueso
- Rúcula
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de manzana
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

- Cocemos la pasta según las instrucciones del envase. Hay que intentar que la pasta quede suelta y al dente.
- Escurrimos muy bien la pasta y damos un agua bajo el grifo en un colador. Cuando esté muy bien escurrido todo sin restos de agua ponemos en un bol.
- Picamos el salmón en trozos regulares. Cortamos los pepinillos en rodajas finas. Incorporamos todos los ingredientes a la pasta.
- Reservamos en frío hasta el momento de servir y aliñamos.