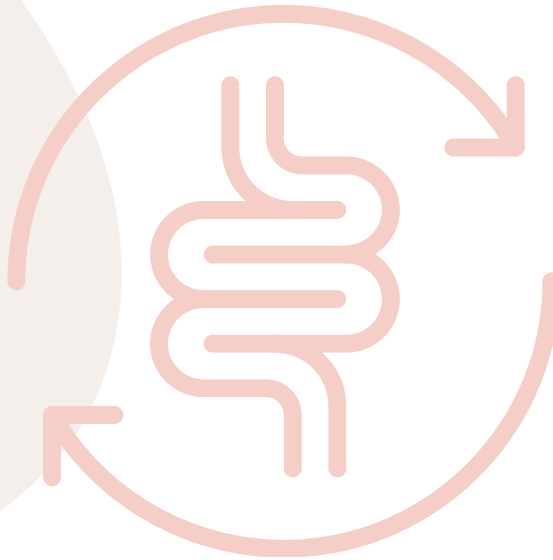




# MANUAL FASE 2



## REINTRODUCCIÓN

*Clara Fuentes*  
*Nutricionista*



## **FASE 2. REINTRODUCCIÓN. REPLANTAR**

### **¿Qué haremos en esta fase?**

Llevaremos a cabo el protocolo de reintroducción de cada uno de los grupos que forman los FODMAPS que eliminamos en el primer mes, para observar tu tolerancia a cada uno de ellos.

### **¿Por qué queremos reintroducir muchos de los FODMAPS que eliminamos?**

Porque son alimentos muy sanos, queremos una alimentación más variada y además muchos de ellos actúan como prebiótico que es el fertilizante para nuestro jardín interior.

Los prebióticos alimentan a nuestra microbiota saludable.

Además, también es el momento de agregar aún más semillitas buenas a nuestro nuevo jardín, es decir de introducir probióticos en forma de alimentos fermentados, y en algunos casos en suplementos. Yo te recomendaré el mejor para tu caso si lo necesitas.

Hay estudios que demuestran que combinar prebióticos (alimentos altos en fibras prebióticas) y probióticos, produce un perfil metabólico favorable de ácidos grasos de cadena corta.

Estas grasas antiinflamatorias ayudan al intestino a absorber agua, promueven la multiplicación de células sanas del recubrimiento intestinal en el colon, aportan defensas contra el cáncer de colon y el trastorno intestinal inflamatorio.



## **¿Qué podemos hacer para llevar esto a cabo?**

- ✓ Inicia tus comidas con caldo de huesos o ensalada
- ✓ Escucha tu hambre, come con hambre real, come entre horas solo cuando realmente sea necesario
- ✓ Prueba de introducir kéfir en tu alimentación y ves aumentando la cantidad progresivamente si te sienta bien, es un buenísimo probiótico
- ✓ Por la noche es muy buen momento para tomar un vaso con 1 cdita de physllium plántago
- ✓ Te recomendaré un probiótico en caso necesario en función de tus avances
- ✓ Con los alimentos que iremos reintroduciendo vamos a ir incorporando estos alimentos con efecto prebiótico que van a alimentar las bacterias buenas
- ✓ Es muy buena práctica dejar enfriar los tubérculos como la patata, al menos 24 horas en la nevera y consumirlos al día siguiente, fríos o recalentados.  
El almidón se ha modificado y el almidón resistente formado es un alimento buenísimo para las bacterias (con efecto prebiótico)



# LO QUE NECESITAS SABER SOBRE EL PROTOCOLO DE REINTRODUCCIÓN

La fase de reintroducción es la segunda fase de la dieta baja en FODMAP

El objetivo de esta fase es averiguar qué grupos FODMAP podrían seguir causando síntomas en tu aparato digestivo. Por ello, vamos a probar a los diferentes grupos de FODMAP de forma ordenada, para poder establecer una relación de síntomas. Y será importante tener un registro de síntomas cuando vayamos incorporando los alimentos.

## **Hay 6 grupos FODMAP**

Fructosa

Lactosa

Sorbitol

Manitol

Fructanos

Galactanos (GOS)



## Tras la primera fase restrictiva, se probará cada molécula en bloques de 3 días

- **El primer día** se dará uno o varios alimentos con alto contenido en esa molécula en una cantidad pequeña
- **El segundo día** se doblará la cantidad
- **El tercer día** no se dará nada (es el día de “limpieza”)

- ✓ Para la **reintroducción** de alimentos, se aconseja que estos se hagan **en desayunos o en comidas** de mediodías, dejando para las meriendas y las cenas las fases más restrictivas hasta confirmar tolerancia de los alimentos introducidos.
- ✓ Frutos secos, lácteos y frutas se recomienda introducirlos en desayuno.
- ✓ Las verduras, hortalizas y legumbres en comida de mediodía.
- ✓ Se empezarán por gramajes pequeños y al día siguiente se doblará la cantidad, para confirmar que sienta bien. Se dejará un día de descanso y se pasará a probar otro alimento.

Con todo esto se pretende establecer una lista definitiva de alimentos adecuados para el paciente, siempre individualizada.

Y valorar si puede haber algún problema con alguna molécula concreta.



Según la tolerancia en esta fase, también puede valorarse la conveniencia de repetir alguna prueba.

Al final de la fase de reintroducción, sabrás si hay algún grupo de FODMAPS que no toleras , cuáles toleras en pequeñas cantidades y qué grupos puedes comer libremente. Y que de esta forma **DISEÑES LA DIETA QUE FUNCIONA PARA TI**, en este momento

Es importante que tus síntomas de inflamación y gases hayan disminuido significativamente y que tengas un intestino tranquilo cuando comiences la fase de reintroducción.

De lo contrario, será muy difícil decir si los síntomas que estás experimentando provienen del alimento de prueba o de otra cosa.

## ¿Qué alimentos usaremos en las pruebas?

Elegiremos algunos alimentos de cada grupo para hacer la prueba. La idea es que, si toleras esos alimentos que es son altos en este grupo, podrás tolerar todos los alimentos en este grupo

Yo te iré adaptando tus menús con los alimentos a probar, en función de tus gustos.



## SI TIENES SÍNTOMAS LEVES CON UNA REINTRODUCCIÓN, ¿PUEDE INDICAR QUE NO PUEDES TOLERARLO NUNCA MÁS?

No, si experimentas síntomas durante la reintroducción, deberías probarlo en otro momento para asegurarte de que fue este alimento el que causó los síntomas.

Puede también tratarse de un tema de tiempo, tal vez necesitas un poco más de tiempo para reparar el intestino y que esa molécula aún no se absorba bien.

Pero puede que en unas semanas sí que puedas tolerarla.

## ¿ES NECESARIO REINTRODUCIR?

Hay quien al aliviar síntomas con esta dieta, se plantea descartar de su alimentación todos estos alimentos y no reintroducir.

Pero tengo que decirte que esto no es una buena idea.

**Muchos de los alimentos ricos en FODMAP son importantes para las bacterias intestinales** ya que ayudan al crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino.

Restringir los alimentos FODMAP durante demasiado tiempo **puede dañar la variedad de bacterias** intestinales buenas, la salud de tu intestino y tu salud en general.

Por lo tanto, **es importante incorporar alimentos ricos en FODMAP a tu dieta**, de ser posible.

Además, y también muy importante, emocionalmente te sentirás mejor, porque te dará mucha más libertad en las comidas, será más fácil comer y disfrutar de comidas con tu familia y amigos.



## RECOMENDACIONES EN LA COCINA

### Técnicas culinarias

#### **Debemos evitar porque se aumenta su contenido en FODMAP:**

Consumir el caldo de los alimentos cocinados (cremas, sopas, caldos...)

Usar versiones de estos alimentos desecados o deshidratados

#### **Debemos priorizar, porque reduce el contenido de FODMAP:**

Cocer los alimentos y tirar el agua de cocción

Usar conservas en agua de estos alimentos y no consumiendo esa agua

Infusionando aceites con estos alimentos y retirándolos para que den sabor

#### **Otras técnicas que mejoran la sintomatología:**

Cocinar a alta temperatura y tiempo

Pelar

Triturar y machacar

Refinar





## **Cómo usar la cebolla y el ajo sin que produzcan malestar**

Dado que los fructanos presentes en ajo y cebolla son insolubles en grasa, añádelos al sofrito en primer lugar, y una vez estés dorados, **retíralos de la sartén antes de agregar el resto de ingredientes.**

Si los retiras al final de la elaboración, los fructanos se habrán transferido al resto de ingredientes de la receta y nos sentarán mal igualmente.

### **También se puede hacer aceites infundiendo ajo o cebolla:**

1. Calentar el aceite con lo que se quiere dentro (cebolla, ajo)
2. Dejar enfriar con el elemento dentro
3. Sacar el ingrediente
4. Añadir el aceite encima de la preparación deseada

Además de cebolla o ajo para mejorar el sabor de los alimentos se puede infundir con: cúrcuma, jengibre, pimienta, cardamomo, canela, clavo, laurel, albahaca, comino, cilantro, nuez moscada, orégano y tomillo.