



ALIMENTOS QUE GENERAN GASES COMIDA ALTA EN FODMAP



FRUTAS



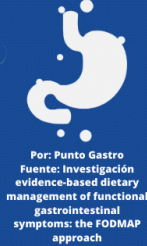
OTROS



CEREAL



VERDURAS



Por: Punto Gastro
Fuente: Investigación evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: the FODMAP approach

ALIMENTOS PARA EVITAR LOS GASES COMIDA BAJA EN FODMAP



FRUTAS



No se aconseja más de una pieza por comida, ni más de 3 al día

OTROS



GRANO



VERDURAS



Por: Punto Gastro
Fuente: Investigación evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: the FODMAP approach