

UNIDAD DE ENDOCRINO

Dieta baja en FODMAP

Guía práctica para el paciente con síndrome de intestino irritable

Los FODMAP son un grupo de hidratos de carbono de cadena corta que se absorben mal en el intestino delgado. Al llegar al colon, la flora intestinal los fermenta y atraen agua hacia el intestino, lo que genera gas, distensión, dolor y cambios en el ritmo intestinal en las personas sensibles. Reducirlos de forma temporal permite identificar qué alimentos, y en qué cantidad, están detrás de sus síntomas.

O**Oligosacáridos**

Fructanos y galactanos: trigo, cebolla, ajo y legumbres.

D**Disacáridos**

Lactosa: leche, yogur y quesos frescos.

M**Monosacáridos**

Fructosa en exceso sobre glucosa: manzana, pera y miel.

P**Polioles**

Sorbitol y manitol: ciruela, champiñón y edulcorantes.

Lo más importante que debe saber antes de empezar

Esta **no** es una dieta para siempre, ni una lista de alimentos buenos y malos. Es una prueba diagnóstica de tres fases con un final previsto: recuperar la mayor variedad posible de alimentos. Mantener solo la primera fase durante meses empobrece la dieta y altera su flora intestinal. Debe realizarse bajo supervisión de su médico o de un dietista-nutricionista.

FASE 1**Retirada**

4 semanas

FASE 2**Reintroducción**

6-8 semanas

FASE 3**Personalización**

Su dieta definitiva

1

Cómo funciona la dieta

TRES FASES CON UN PRINCIPIO Y UN FINAL

FASE 1

Retirada

4 semanas

Se reducen a la vez todos los alimentos ricos en FODMAP. El objetivo no es eliminarlos para siempre, sino comprobar si al bajar la carga fermentable mejoran sus síntomas.

FASE 2

Reintroducción

6-8 semanas

Se prueba un grupo de FODMAP cada vez, con cantidades crecientes durante tres días y una pausa entre grupos. Es la fase clave: aquí se obtiene la información que sirve para el resto de su vida.

FASE 3

Personalización

Definitiva

Se recupera todo lo que tolera y se limitan únicamente los alimentos y las cantidades que le han provocado síntomas de forma clara y repetida.

Cuándo esta dieta no está indicada

Existen situaciones en las que la restricción hace más daño que beneficio. Coméntenos cualquiera de estas circunstancias antes de empezar:

- Riesgo de desnutrición o pérdida de peso no buscada.
- Antecedentes o sospecha de trastorno de la conducta alimentaria, o mucha ansiedad en torno a la comida.
- Restricciones dietéticas múltiples ya instauradas por su cuenta.
- Embarazo, lactancia o edad infantil, salvo indicación y seguimiento expresos.
- Imposibilidad de realizar la fase de reintroducción con supervisión.

Antes de empezar hay que descartar otras causas

La dieta baja en FODMAP se plantea cuando ya se ha descartado enfermedad celíaca y otras causas orgánicas. Si aparecen sangre en las heces, fiebre, anemia, pérdida de peso involuntaria o los síntomas comienzan después de los 50 años, consúltenos antes de iniciar cualquier restricción.

Qué puede esperar

La dieta baja en FODMAP es la intervención dietética con más respaldo en el síndrome de intestino irritable, pero no funciona en todo el mundo. Las personas que responden suelen notar los primeros cambios durante las dos primeras semanas, sobre todo en la hinchazón, los gases y el dolor abdominal; el ritmo intestinal tarda algo más en estabilizarse. Si a las cuatro semanas no hay una mejoría evidente, la dieta se retira y se buscan otras causas: prolongarla no aporta nada y sí empobrece su alimentación.

2

Fase 1: retirada de FODMAP

DURACIÓN MÁXIMA: 4 SEMANAS

Durante estas semanas tome únicamente alimentos de la columna verde y de la columna ámbar, respetando en esta última las cantidades indicadas. Las cantidades se refieren a la ración de una comida, no al total del día, y son orientativas: la tolerancia es individual.

PUEDE TOMAR

Sin restricción de cantidad, dentro de una dieta normal.

CON MEDIDA

Permitido solo hasta la cantidad que se indica.

DEBE EVITAR

Retirado por completo durante esta primera fase.

Frutas

Máximo 2–3 piezas al día, repartidas: nunca más de 1 pieza en la misma comida.

PUEDE TOMAR	CON MEDIDA	DEBE EVITAR
- Kiwi verde y amarillo - Naranja - Mandarina (1 mediana) - Piña - Papaya - Níspero - Lima y limón - Carambola - Plátano verde o poco maduro - Arándanos frescos - Fruta del dragón - Higo chumbo - Açaí en polvo	- Moras (5 unidades) y coco rallado seco — 30 g - Granada y maracuyá (2 medianos) — 40 g - Frambuesas, fresas, aguacate y caqui — 60 g - Coco — 80 g - Pomelo y melón (cantalupo o piel de sapo) — 100 g	- Manzana, pera, melocotón, nectarina, paraguayo, albaricoque, ciruela y cerezas - Sandía, plátano maduro, uvas (rojas y verdes), mango, chirimoya e higos - Membrillo, lichi, longan, guayaba y tamarindo - Fruta desecada: pasas, orejones, dátiles, ciruelas pasas, higos secos, bayas de goji - Fruta en conserva o almíbar, mermeladas y confituras - Zumos comerciales y zumos naturales de más de 1 pieza o de fruta no permitida

Verduras y hortalizas

Las cantidades indican la ración máxima por comida, no por día.

PUEDE TOMAR	CON MEDIDA	DEBE EVITAR
- Zanahoria y chirivía - Brotes verdes, canónigos, rúcula y escarola - Endivia, achicoria y lechuga coral roja - Acelgas, berzas y col china - Rábanos y colirrábano - Hojas de puerro (solo la parte verde) - Hojas de hinojo - Brotes de bambú, de soja, de haba mungo y de brócoli - Palmitos en conserva - Aceitunas negras y verdes	- Pimiento rojo, naranja y amarillo — 30 g - Tomate común, pera o en rama — 50 g; cherry — 5 unidades - Calabaza y apio — 50 g - Conservas de remolacha, corazones de alcachofa y pepinillos — 50 g - Calabacín, berenjena, pepino, espinacas y judía verde — 75 g - Coliflor, brócoli (solo las cabezas), repollo, lombarda y coles de Bruselas — 75 g - Lechuga iceberg y romana, radicchio, alfalfa y tirabeques — 75 g - Remolacha, bok choy, gai lan, kale, daikon e hinojo — 75 g - Cebollino (solo las hojas verdes) — 75 g - Pimiento rojo en conserva — 100 g	- Ajo, cebolla, cebolleta, chalota y calçot - Puerro (el bulbo blanco) — la parte verde sí está permitida - Alcachofa entera, espárragos, brócoli entero y broccolini - Champiñones frescos y el resto de setas - Tomate deshidratado, chile y maíz dulce - Chucrut

Legumbres y tubérculos

Las legumbres de bote, bien enjuagadas bajo el grifo, pierden parte de sus FODMAP en el agua de conserva.

PUUEDE TOMAR	CON MEDIDA	DEBE EVITAR
Patata (sin límite de ración)	- Boniato, yuca y ñame — 75 g - Lentejas o garbanzos de bote muy bien enjuagados — 2 cucharadas colmadas (unos 40 g)	- Garbanzos, lentejas, alubias, frijoles, azukis y habas cocidos en casa - Guisantes, soja y algarroba - Hummus - Harinas y pastas elaboradas con legumbre

Cereales y derivados

Esto no es una dieta sin gluten: se retira el trigo por su contenido en fructanos, no por el gluten.

PUUEDE TOMAR	CON MEDIDA	DEBE EVITAR
- Arroz blanco e integral, y sus harinas - Maíz: polenta, arepas y tortitas de maíz - Mijo, sorgo y teff - Quinoa - Trigo sarraceno (pan, pasta y tortitas) - Cereales de desayuno de arroz o de maíz sin azúcares añadidos - Harina de patata y de tapioca	- Pan de espelta de masa madre — 100 g - Avena y copos de avena — 60 g - Masa wonton, papel de arroz y pasta filo — 20 g	- Trigo, centeno, cebada, kamut, espelta (salvo masa madre), bulgur, freekeh y altramuz - Pan, pasta, cuscús, fideos, sémola, ñoquis y galletas de trigo - Bollería y pastelería industrial - Amaranto - Malta, salvado de avena y salvado de trigo

Frutos secos y semillas

Un puñado equivale aproximadamente a 30 g. Elíjalos al natural o tostados, sin sal ni miel.

PUUEDE TOMAR	CON MEDIDA	DEBE EVITAR
- Semillas de chía, amapola, cáñamo y sésamo - Pipas de calabaza	- Nueces, nueces de Brasil, macadamia, pecana, cacahuètes, avellanas y castañas — 30 g al día - Piñones — 10 g - Lino, pipas de girasol y tahini — máximo 1 cucharada sopera	- Almendras, anacardos y pistachos - Harina de almendra, de coco y de castaña - Frutos secos con miel o caramelizados

Lácteos, derivados y bebidas vegetales

Cuanto más curado es un queso, menos lactosa contiene.

PUUEDE TOMAR	CON MEDIDA	DEBE EVITAR
- Leche sin lactosa y crema de leche sin lactosa - Yogur natural sin lactosa - Quesos sin lactosa y quesos veganos de coco - Bebidas vegetales sin azúcar: arroz, almendra, cáñamo o quinoa - Leche de coco para cocinar - Mantequilla y margarina	- Quesos curados y semicurados — 40 g: mozzarella, feta, parmesano, manchego, pecorino, cheddar, gruyer, comté, brie, camembert, havarti, rulo de cabra y halloumi - Bebida de avena — 100 ml - Yogur de coco sin inulina — 150 g - Nata — 40 g	- Leche de vaca, cabra u oveja - Leche en polvo, evaporada o condensada, y dulce de leche - Bebida de soja y yogur de soja elaborados con la haba entera - Yogur natural, desnatado o griego, kéfir, cuajada y requesón - Quesos frescos, quark, ricotta y quesos de untar o cremosos - Queso vegano de anacardos - Batidos, helados, sorbetes y postres lácteos

Carnes, pescados y huevos

El alimento fresco y sin procesar no contiene FODMAP. El riesgo está siempre en el procesado.

PUEDE TOMAR	CON MEDIDA	DEBE EVITAR
- Carne roja y blanca fresca - Pescado blanco y azul - Marisco - Huevo - Tofu firme o ahumado - Tempeh - Heura sin condimentar - Proteína vegetal aislada	<i>No es necesario limitar cantidades en este grupo.</i>	- Embutidos y procesados con lactosa, fructosa o de etiquetado poco claro (salchichas, frankfurts, patés) - Surimi y palitos de cangrejo - Soja texturizada y tofu sedoso

Bebidas

El café y el té están permitidos. Si le sientan mal, es por su efecto irritante, no por los FODMAP.

PUEDE TOMAR	CON MEDIDA	DEBE EVITAR
- Agua - Café - Té suave - Infusiones suaves y rooibos	- Infusiones concentradas de hinojo, manzanilla, frutos rojos u oolong – 100 ml al día - Té negro o chai fuerte – 200 ml - Kombucha – 180 ml - Refrescos edulcorados sin fructosa ni polioles - Alcohol de forma ocasional: 1 cerveza, 1 copa de vino o 1 copa de cava	- Zumos comerciales y zumos de manzana, tomate, frutos rojos o frutas tropicales - Bebidas con fructosa, polioles o jarabe de maíz alto en fructosa - Refrescos e isotónicos a base de zumo, agua de coco y bebidas con aloe - Bebidas con cebada malteada - Ron, brandy, whisky, vino dulce, vermut y sangría

Dulces y edulcorantes

Los edulcorantes acabados en «-ol» son polioles: son FODMAP aunque el producto se anuncie sin azúcar.

PUEDE TOMAR	CON MEDIDA	DEBE EVITAR
<i>En esta fase ningún alimento de este grupo es de consumo libre.</i>	- Azúcar blanco, moreno o glas; jarabe de arce, de glucosa o de malta de arroz - Dextrinas y maltodextrinas - Edulcorantes sin polioles: estevia, sacarina, aspartamo, acesulfame K y ciclamato - Eritritol en cantidad moderada - Chocolate negro sin leche ni fructosa – 20 g (2 onzas) - Cacao puro en polvo	- Miel, melaza y jarabe de agave - Fructosa, jarabe de fructosa y jarabe de maíz alto en fructosa - Inulina, azúcar de coco, azúcar de remolacha, extracto de malta y sirope de sorgo - Productos «sin azúcar» o «aptos para diabéticos», chicles y caramelos - Sorbitol (E-420), manitol (E-421), xilitol (E-967), maltitol (E-965) e isomalt (E-953)

Grasas, salsas y otros

El aceite aromatizado con ajo es seguro: los fructanos no son solubles en grasa y no pasan al aceite.

PUEDE TOMAR	CON MEDIDA	DEBE EVITAR
• Aceite de oliva virgen extra, de sésamo, de lino, de girasol y de coco • Aceite aromatizado con ajo (retirando el diente antes de cocinar) • Vinagre de vino, de arroz o de manzana • Mostaza y mayonesa sin ajo • Salsa de soja y pasta miso • Especies y hierbas aromáticas: albahaca, romero, tomillo, orégano, comino, cúrcuma, pimentón, jengibre, perejil, cilantro, canela, azafrán y curry • Aceitunas y alcaparras • Agar-agar y alga nori • Levadura nutricional y levadura de cerveza • Espirulina	• Salsa de tomate natural — 3 cucharadas soperas	• Kétchup, tomate frito y tomate concentrado • Cualquier salsa con cebolla o ajo: barbacoa, alioli, pesto, tzatziki, agri dulce y bechamel • Hummus, wasabi y alga kombu • Vinagre balsámico • Caldos y pastillas de caldo concentrado • Barritas de cereales y de frutas; galletas y bollería industrial • Precocinados que contengan lactosa, fructosa o algún alimento no permitido • Jalea real y suplementos prebióticos

3

Cómo llevarla en el día a día

CLAVES PRÁCTICAS DE LA FASE I

- **Sustituya el ajo y la cebolla, no renuncie al sabor.** Sofría un diente de ajo en el aceite y retírelo antes de añadir el resto: los fructanos no pasan a la grasa. Use también la parte verde del puerro, el cebollino, el jengibre y las hierbas aromáticas.
- **Cocine a la plancha, al vapor, al horno o en papillote.** Evite fritos y rebozados, que empeoran la digestión aunque no aporten FODMAP.
- **Reparta la comida en tomas pequeñas y frecuentes,** coma despacio y mastique bien. Una ración grande de un alimento permitido también puede dar síntomas.
- **Beba entre 1,5 y 2 litros de agua al día.** Las infusiones cuentan, pero respete el límite de las concentradas.
- **Lea las etiquetas.** Busque inulina, fructooligosacáridos, jarabe de maíz alto en fructosa, sorbitol, manitol, xilitol, maltitol e isomalt: son FODMAP añadidos.
- **Esto no es una dieta sin gluten.** El trigo se retira por sus fructanos. No necesita productos «sin gluten» de farmacia ni etiquetados especiales.
- **Cuide el descanso, el estrés y la actividad física.** Influyen en los síntomas digestivos tanto como la comida y pueden confundir el resultado de la prueba.
- **Si come fuera de casa,** pida los platos a la plancha, sin salsas, y la ensalada aliñada aparte.

¿Y si no mejora?

Si al terminar las cuatro semanas no ha notado un cambio claro, no prolongue la restricción: significa que sus síntomas probablemente no dependen de los FODMAP y hay que buscar otras causas. Vuelva a consulta antes de seguir restringiendo alimentos.

4

Menú orientativo de una semana

FASE 1 · ADAPTE LAS RACIONES A SU APETITO

Es un ejemplo, no una obligación. Puede repetir días, intercambiar comidas y cenas o cambiar la fruta y la proteína por otras permitidas. Recuerde que en la fase 1 no se cocina con ajo, cebolla, puerro blanco ni derivados.

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
Lunes	Café o infusión. Pan de trigo sarraceno con AOVE y jamón serrano. Fruta permitida.	Yogur sin lactosa + fruta permitida.	Ensalada de brotes, zanahoria y pepino. Solomillo a la plancha con puré de patata (leche sin lactosa). Fruta.	Nueces (4–5) + yogur sin lactosa.	Sopa de fideos de arroz con verduras permitidas. Merluza con espinacas salteadas. Fruta.
Martes	Café con bebida de almendra. Avena (60 g) con queso curado. Fruta permitida.	Fruta permitida + tortitas de arroz.	Arroz salteado con zanahoria, pimiento verde y brócoli. Pavo a la plancha con endivia. Fruta.	Yogur sin lactosa + 10–15 avellanas.	Acelgas al vapor. Tortilla de patata sin cebolla. Fruta.
Miércoles	Café o infusión. Huevos revueltos. Fruta permitida.	Fruta permitida + yogur sin lactosa.	Macarrones de trigo sarraceno con tomate casero y parmesano. Salmón con rúcula y naranja. Fruta.	Pan de espelta de masa madre (100 g) con AOVE.	Puré de patata, kale y zanahoria. Pollo al limón. Arroz con leche sin lactosa.
Jueves	Café o infusión. 2 yogures sin lactosa con avena. Fruta permitida.	Fruta permitida + pipas de calabaza.	Ensalada de patata con zanahoria, tomate (50 g), aceitunas, atún y huevo duro. Fruta.	Yogur sin lactosa + fruta permitida.	Sopa de pescado con fideos de arroz. Canónigos, rabanitos y nueces. Fruta.
Viernes	Café con bebida de arroz. Tostada de trigo sarraceno con AOVE y tomate. Fruta.	Yogur sin lactosa.	Acelgas salteadas con jamón. Bistec a la plancha con arroz blanco. Fruta.	Fruta permitida + tortitas de maíz + bebida vegetal.	Consomé de ave. Ensalada César con pollo, pan de sarraceno y parmesano. Fruta.
Sábado	Café o infusión. Huevos revueltos con queso sin lactosa. Fruta permitida.	Fruta permitida + yogur sin lactosa.	Brotes verdes con mozzarella sin lactosa y aguacate (60 g). Fideos de espelta con cerdo magro. Fruta.	Castañas o nueces de macadamia.	Judía verde con patata al vapor. Rape a la plancha. Fruta.
Domingo	Café o infusión. Avena (60 g) con bebida de almendra y arándanos. Fruta.	Yogur sin lactosa + fruta permitida.	Crema de zanahoria con calabacín. Arroz con conejo. Fruta.	Pan de trigo sarraceno con AOVE y queso curado (40 g).	Berenjena al horno (75 g). Tortilla francesa. Pan de espelta con AOVE. Fruta.

5

Fase 2: reintroducción

LA FASE MÁS IMPORTANTE DE TODO EL PROCESO

Empiece esta fase solo si ha notado una mejoría clara y mantenida. Durante toda la reintroducción debe seguir haciendo la dieta baja en FODMAP de base: lo único que cambia es el alimento que está probando. Se introduce **un solo grupo cada vez**, preferiblemente en el desayuno o la comida, aumentando la cantidad durante tres días y dejando después **2 o 3 días de pausa** hasta volver a su nivel habitual de síntomas.

GRUPO FODMAP	ALIMENTO DE PRUEBA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍAS 4-5
Lactosa	Leche o queso fresco	100 ml de leche o 40 g de queso	150 ml o 60 g	200 ml o 80-100 g	Pausa
Fructosa (en exceso)	Mango o miel	40-50 g de mango o 1 cucharadita de miel	Medio mango o 2 cucharaditas	1 mango entero o 3 cucharaditas	Pausa
Fructanos	Pan de trigo o cebolla	Media rebanada de pan o 1 cucharada de cebolla cocida	1 rebanada o 2 cucharadas	2 rebanadas o un cuarto de cebolla	Pausa
Galactanos (GOS)	Lentejas o garbanzos	2 cucharadas cocidas	4 cucharadas cocidas	6-8 cucharadas cocidas	Pausa
Polioles (sorbitol)	Ciruela o judía verde	Media ciruela	1 ciruela	2 ciruelas	Pausa
Polioles (manitol)	Champiñones o apio	30 g	60 g	100 g	Pausa

Las cantidades son orientativas. Si aparecen síntomas claros, detenga la prueba de ese grupo: ya tiene la información que buscaba y no hace falta llegar al tercer día.

Cuidado con la suma: el efecto acumulativo

Un alimento bien tolerado por separado puede dar síntomas si en la misma comida, o a lo largo del mismo día, se acumulan varias raciones con FODMAP. La tolerancia no depende solo del alimento, sino de la **carga total** en poco tiempo. Si ocurre, no concluya que ese alimento ya no le sienta bien: reduzca la ración, espacie las tomas y evite juntar varios alimentos moderados en un mismo plato.

Errores que hacen imposible interpretar el resultado

- Probar varios alimentos nuevos a la vez: si aparecen síntomas, no sabrá cuál los ha provocado.
- No mantener estable la dieta de base durante la reintroducción (cambiar horarios, raciones u otros alimentos al mismo tiempo).
- No respetar los días de descanso entre grupos, con lo que se acumula el efecto de varios FODMAP.
- Interpretar cualquier molestia leve como intolerancia, sin valorar su intensidad, si se repite y si empeora al aumentar la cantidad.
- Hacer las pruebas en días poco representativos: mucho estrés, celebraciones, mal descanso o cambios de rutina.
- Abandonar tras una mala experiencia puntual, sin revisar antes la cantidad, la combinación de alimentos o el contexto.

6

Diario de síntomas

FOTOCOPIE ESTA HOJA PARA CADA GRUPO QUE PRUEBE

Anote lo que come y lo que nota. Sin este registro la fase 2 pierde casi todo su valor: la memoria tiende a exagerar los días malos y a olvidar los buenos. Puntúe la intensidad de 0 a 3, donde 0 es ningún síntoma, 1 leve, 2 moderado y 3 intenso.

Grupo FODMAP que se prueba

Alimento de prueba

DÍA	ALIMENTO Y CANTIDAD	MOMENTO	SÍNTOMAS	INTENSIDAD (0-3)	OBSERVACIONES
Día 1					
Día 2					
Día 3					
Día 4 (pausa)					
Día 5 (pausa)					

Síntomas a registrar: dolor abdominal, hinchazón, gases, diarrea, estreñimiento u otros. Indique también cuánto tardaron en aparecer y cuánto duraron.

7

Fase 3: su dieta definitiva

EL OBJETIVO DE TODO EL PROCESO

Con los resultados de la reintroducción, sus alimentos quedan repartidos en tres grupos: los que tolera bien, los que tolera en cantidades pequeñas y los que le desencadenan síntomas de forma clara y repetida. A partir de ahí:

- Incorpore con normalidad todos los alimentos y grupos que ha tolerado bien.
- Limite **únicamente** los que han demostrado darle síntomas, y solo en la cantidad que se los da.
- Ajuste raciones y frecuencia según su tolerancia, que puede cambiar con el tiempo.
- Revise cada cierto tiempo los alimentos que retiró: la tolerancia no es fija y conviene volver a probarlos pasados unos meses.

Por qué importa recuperar variedad

Los alimentos ricos en fibra fermentable alimentan a su flora intestinal. Mantener una restricción amplia durante meses empobrece esa flora, reduce la calidad nutricional de la dieta, encarece la compra y limita su vida social. Una dieta más variada, dentro de lo que usted tolera, es también una dieta más eficaz a largo plazo.

Resumen en cinco ideas

- Los FODMAP no son alimentos malos: son hidratos fermentables que, en exceso, disparan sus síntomas.

- La fase 1 dura como máximo cuatro semanas. No es la dieta definitiva.
- La fase 2 es la que realmente le da información. Sin diario de síntomas, no sirve de nada.
- Un alimento tolerado puede sentar mal si se acumula con otros en la misma comida.
- El objetivo final es comer lo más variado posible dentro de lo que usted tolera.

Documento elaborado por la Unidad de Endocrino de MDH Centros Médicos. Los criterios de clasificación y las cantidades máximas siguen las recomendaciones de la Asociación Española de Gastroenterología para el tratamiento dietético del síndrome de intestino irritable (revisión de enero de 2026), las guías de la British Dietetic Association para el manejo dietético del SII en adultos, la guía clínica NICE sobre síndrome de intestino irritable y la clasificación de contenido en FODMAP de la Universidad de Monash.

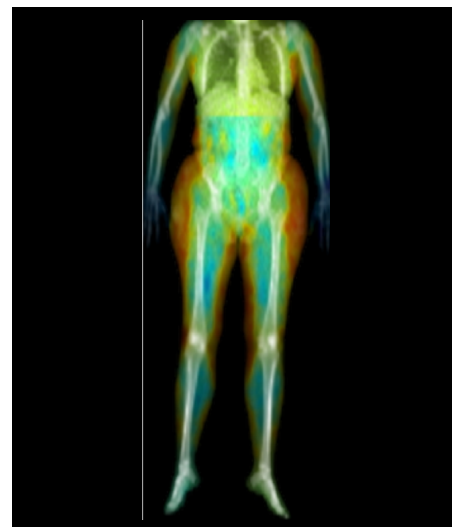
Esta guía tiene finalidad informativa y no sustituye a la valoración individual de su médico o dietista-nutricionista. Las cantidades indicadas son orientativas y deben adaptarse a cada persona. Consulte antes de iniciar o prolongar cualquier restricción alimentaria.

¿Nos aceptas una recomendación?

Tu peso no cuenta toda la historia.

Cuando sigues un plan de alimentación, lo que importa no es solo cuánto pesas, sino de qué está hecho ese peso. La **densitometría de composición corporal** separa tu peso en grasa, músculo y hueso, y mide además la grasa que rodea a tus órganos. Así sabemos si estás perdiendo lo que hay que perder, y podemos ajustar tu plan con datos en lugar de con suposiciones.

Tu grasa Cuántos kilos son grasa y dónde están repartidos.	Tu músculo Cuánto músculo tienes en brazos y piernas.
Tu grasa visceral La que rodea los órganos del abdomen.	Tu hueso El contenido mineral de tus huesos.



Así se ve tu cuerpo en la prueba: el **rojo** señala mayor proporción de grasa; el **azul** y el **verde**, músculo.

Imagen real de un estudio realizado en MDH, anonimizada.

Por qué a veces el peso se estanca y aun así vas bien

78 kg

grasa

músculo

Al empezar

→

78 kg

grasa

músculo

A las 8 semanas

La báscula no se ha movido.

Y sin embargo has perdido 4 kg de grasa y has ganado 4 kg de músculo. Sin esta prueba habrías pensado que el plan no estaba funcionando.

Ejemplo ilustrativo.

Cómo es la prueba	Cada cuánto la repetimos	Antes de tu cita
- Te tumbas boca arriba, vestido, en una camilla abierta. - Dura entre 6 y 10 minutos. - No duele, no se pincha nada y nada te toca. - Al salir haces vida normal.	- Un estudio inicial, antes de empezar el plan. - Cada 8 semanas mientras estés perdiendo peso. - Al iniciar y al terminar un tratamiento de recuperación muscular. - Cada 6 meses una vez alcanzado tu objetivo.	- Si es un control de seguimiento, pídelo a una hora similar del día. - Avísanos si estás embarazada o crees que puedes estarlo. - Trae este plan y tu informe anterior si ya te la has hecho.

Pide tu cita de composición corporal

La prueba se realiza en MDH Pinar de Chamartín · Av. de San Luis 166 y 164, Madrid

CUBIERTO CON ASEGURADORA

91 302 72 83

mdhcentros.es

Documento informativo de apoyo a tu plan de alimentación. La indicación de la prueba y la interpretación de tus resultados corresponden a tu médico. No sustituye a la consulta.