

DIETA BAJA en FODMAPs

Contenido de FODMAPs en alimentos



Material elaborado por:

Jessica Liberona

Nutricionista

Docente Escuela de Medicina, Universidad de Los Andes
Consulta Programa Nutrición y Diabetes Clínica Los Andes



Dieta baja en FODMAPs

FODMAPs son un tipo de carbohidratos o azúcares que se encuentran en ciertos alimentos. Las personas que sufren de colon irritable (síndrome de intestino irritable) podrían no tolerar los alimentos que contienen dichos azúcares. Esto se debe principalmente a que los FODMAPs no son absorbidos fácilmente en el intestino.¹

Los síntomas de una mala tolerancia a FODMAPs incluyen: gases, disconfort gastrointestinal, distensión, hinchazón, sensación de plenitud, náuseas y/o dolor después de comer alimentos que contienen FODMAPs.²

Carbohidratos que son considerados FODMAPs

Fructanos y galactanos	Polioles
Fructosa	Sorbitol
Lactosa	Manitol
Fructooligosacáridos	Xilitol
Galactooligosacáridos	Maltitol



Fructosa

La fructosa se encuentra naturalmente en las frutas, miel y en productos procesados, que dentro de sus ingredientes tienen jarabe de maíz alto en fructosa (sigla en inglés HFCS).

Algunas personas con Síndrome de Intestino Irritable no toleran la ingestión de fructosa, pudiendo llegar a presentar molestias (gas, hinchazón, dolor abdominal y diarrea) con consumos tan bajos como 14 g/día. Vale decir, con el consumo de 200 mL de jugo de naranja envasado.^{3,4}

Lactosa

La lactosa es un azúcar presente principalmente en los lácteos. Habitualmente su intolerancia genera molestias similares a las que se presentan con el Síndrome de Intestino Irritable. La evidencia disponible actual, indica que si no existe una intolerancia demostrada por exámenes, usted debiera seguir una dieta libre de leche, más que limitar completamente el consumo de lácteos.⁵





Fructo-galacto-oligosacáridos

Los fructooligosacáridos y los galactooligosacáridos son un tipo de carbohidratos (azúcares) presentes en verduras (cebolla, achicoria, ajo, alcachofa) y leche de vaca y legumbres respectivamente. En general estos carbohidratos no pueden ser digeridos por el organismo por lo que llegan hasta el intestino siendo fermentados por los microorganismos presentes ahí, generando gases y distensión abdominal.^{2,4}

Sorbitol, manitol, xilitol y maltitol

Son azúcares derivados de alcoholes que pueden estar presentes naturalmente en frutas o de manera artificial en caramelos, gomas de mascar, productos diet o productos para diabéticos. También se pueden encontrar en medicamentos cuya formulación es en jarabe. Pueden generar una sintomatología similar a la producida por el consumo de fructosa.⁵



Contenido de FODMAP en los alimentos ^{6,7}

Alimentos	Bajo en FODMAP	Alto en FODMAP
Cereales	Maicena Arroz blanco, basmati Avena Cereales de desayuno Fideos de arroz Quínoa blanca, roja y negra Arepas Pan sin gluten Polenta Tortillas de maíz	Bulgur Granola Cuscús Harina de amaranto Alimentos que contengan harina de trigo (marraqueta, hallulla, dobladita, etc.) Pastas de trigo Semolina
Verduras	Acelgas Berenjenas Champiñones enlatados Endivias Espinacas Porotos verdes Kale Lechugas escarola, española y costina Papas Pepino Repollo (limitar consumo a no más de 75 gr) Rúcula Tomates Zanahoria	Ajos Cebollas Alcachofas Espárragos Apio Brócoli Cebollín Champiñones Coliflor Bruselas Arvejas Choclo Puerro Betarraga Palta Habas
Frutas	Clementinas Frutillas Granada Kiwi Melón calameño Naranjas Piña Uvas Limón	Damascos Arándanos Caqui Cerezas Ciruelas Chirimoya Frambuesas Plátano maduro Mango Higos Manzanas verdes y rojas

Alimentos	Bajo en FODMAP	Alto en FODMAP
Frutas		Durazno Melón tuna Moras Peras Pomelo Sandía
Lácteos	Leche de almendra Leche de arroz Leche de coco Leche sin lactosa Leche de soya Quesos brie, camembert, cheddar, mozzarella crema, de cabra, fresco y ricotta Yogurt sin lactosa	Kéfir Leche condensada Leche evaporada Leche de avena Queso mantecoso o chanco
Frutos secos, semillas y aceites		
	Maní Castañas Nueces Semillas de zapallo, maravilla, amapola y chía Nueces de Brasil y Pecanas Piñones Aceites de maravilla, canola, oliva, palta, pepita de uva, Mantequilla Crema sin lactosa Mayonesa	Almendras Pistachos
Legumbres	Garbanzos y lentejas enlatadas o en caja	Porotos de todo tipo
Bebidas		
	Cacao (amargo) Infusiones Cerveza Espumante Vino blanco Vino tinto	Agua de manzanilla Té oolong Vino dulce Jugos de fruta Café en sobres (latte, vainilla, etc)

Alimentos	Bajo en FODMAP	Alto en FODMAP
Bebidas		
	Té verde Té blanco	Kombucha
	Hierbas aromáticas Cúrcuma Orégano Romero Tomillo Ciboulette Cilantro Mostaza	Kétchup Tahini
Endulzantes	Azúcar morena y blanca Estevia Acesulfamo de potasio Sacarina	Miel Jarabe de maíz alto en fructosa Fructosa Chicles Pastillas dulces o cualquier producto con azúcares derivados de alcoholes Sucralosa

REFERENCIAS

1. Spiller R. How do FODMAPs work? J Gastroenterol Hepatol. 2017; 32 Suppl 1: 36-9.
2. McKenzie YA, Bowyer RK, Leach H, et al. British Dietetic Association systematic review and evidence-based practice guidelines for the dietary management of irritable bowel syndrome in adults (2016 update). J Hum Nutr Diet. 2016; 29: 549-75.
3. Melchior C, Douard V, Coeffier M and Gourcerol G. Fructose and irritable bowel syndrome. Nutr Res Rev. 2020: 1-9.
4. Fedewa A and Rao SS. Dietary fructose intolerance, fructan intolerance and FODMAPs. Curr Gastroenterol Rep. 2014; 16: 370.
5. Cozma-Petrut A, Loghin F, Miere D and Dumitrascu DL. Diet in irritable bowel syndrome: What to recommend, not what to forbid to patients! World J Gastroenterol. 2017; 23: 3771-83.
6. B.VCEER. ALTERACIONES DEL METABOLISMO DE LA FRUCTOSA. REVISTA CHILENA DE NUTRICION 2004; 31: 93-9.
7. UNIVERSITY M. High and low FODMAP foods.



Para mayor información consulte al departamento médico de Axon Pharma SpA.
Av. Alonso de Córdova N° 5320, Of. 1703-A, Las Condes, Santiago, Chile
Tel. (+56 2) 2964 9430 - informacion.medica@axon-pharma.com - www.axon-pharma.com

DIETA BAJA en FODMAPs

Registro alimentario



Material elaborado por:

Jessica Liberona

Nutricionista

Docente Escuela de Medicina, Universidad de Los Andes
Consulta Programa Nutrición y Diabetes Clínica Los Andes



PROBANDO NUEVOS ALIMENTOS (ETAPA 2)^{1,2}

Es importante destacar que una dieta baja en FODMAPs no es para toda la vida, por lo que es altamente recomendable si adoptas este tipo de alimentación debes adaptarla a tus necesidades personales.

La mantención de este tipo de dietas por un tiempo más prolongado del necesario te puede afectar de diversas formas, como, por ejemplo:

- Hacer que tu alimentación sea poco variada e incluso sea insuficiente en ciertos nutrientes.
- Podría modificar tu microbiota intestinal (seres vivos que se encuentran naturalmente en tu intestino y que son beneficiosos para tu salud).
- Afectar tu calidad de vida, ya que puede limitar el ir al restaurantes o compartir con algún familiar o amigo.
- No lograr identificar los alimentos gatillantes de las molestias gastrointestinales, lo que puede llevar a tener una alimentación monótona.

¿Cuánto tiempo me tomará esta etapa de reintroducción de alimentos?

El tiempo es variable pudiendo ir desde las 6 hasta las 8 semanas, esto dependerá de como te sientes.

¿Cómo se selecciona el alimento a probar?

Debes seleccionar algún alimento que por lo general no toleras y que te gustaría incorporarlo en tu alimentación.

Idealmente seleccionar un alimento que te ayude a mantener una dieta adecuada a tus necesidades, ejemplo lácteos.

Considera que el alimento probado sea rico en UN SOLO FODMAP ej. La miel es alta en fructosa o la leche que es alta en lactosa. Ya que el consumir alimentos con múltiples FODMAP puede llevar a confusión.

¿Qué cantidad debiera probar?

Debieras partir con una mínima cantidad, teniendo en consideración la sintomatología que te produce, tus preferencias y la ingesta habitual del alimento seleccionado.

¿Cuánto tiempo debes evaluar el alimento?

Lo ideal es evaluar la ingesta del alimento durante 3 días, evaluando la sintomatología que te produjo ej. distensión, gases, diarrea etc.

Transcurrido estos tres días se recomienda esperar unos 2 días para iniciar la prueba de un nuevo alimento.

¿Qué sucede si no tolero bien el alimento probado?

Si tras probar el alimento notas un empeoramiento de tus síntomas debe eliminar su consumo de tu dieta FODMAP y volver a intentar en otra oportunidad. Ahora bien, si durante esta segunda prueba presentas la misma respuesta significa que debes eliminar ese alimento de tu dieta.

FODMAP	Alimento evaluado	Cantidad (medida casera)	Frecuencia	Sintomatología producida

REFERENCIAS

1. Whelan K, Martin LD, Staudacher HM and Lomer MCE. The low FODMAP diet in the management of irritable bowel syndrome: an evidence-based review of FODMAP restriction, reintroduction and personalisation in clinical practice. *J Hum Nutr Diet.* 2018; 31: 239-55.

2. Tuck C and Barrett J. Re-challenging FODMAPs: the low FODMAP diet phase two. *J Gastroenterol Hepatol.* 2017; 32 Suppl 1: 11-5.



Para mayor información consulte al departamento médico de Axon Pharma SpA.
Av. Alonso de Córdova N° 5320, Of. 1703-A, Las Condes, Santiago, Chile
Tel. (+56 2) 2964 9430 - informacion.medica@axon-pharma.com - www.axon-pharma.com

DIETA BAJA en FODMAPs

RECETAS



Material elaborado por:

Jessica Liberona

Nutricionista

Docente Escuela de Medicina, Universidad de Los Andes
Consulta Programa Nutrición y Diabetes Clínica Los Andes



DIETA PERSONALIZADA (FASE 3)¹

En esta etapa debes, en base a la etapa anterior, comenzar a adecuar tu alimentación y llevarla progresivamente hacia una alimentación variada y balanceada, pues como hemos mencionado anteriormente, la mantención de una restricción importante de frutas, verduras, cereales integrales, lácteos, etc pueden llevar a tener déficit de ciertos nutrientes y tener cambios en tu microbiota intestinal.

Lo importante entonces es que logres organizar una alimentación basandote en las guías de alimentación para la población chilena.

Guías alimentarias para la población chilena²

1. Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
2. Pasa menos tiempo frente al computador o televisor y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
3. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
4. Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados
5. Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
6. Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
7. Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
8. Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
9. Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
10. Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
11. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

REFERENCIAS

1. Mitchell H, Porter J, Gibson PR, Barrett J and Garg M. Review article: implementation of a diet low in FODMAPs for patients with irritable bowel syndrome-directions for future research. *Aliment Pharmacol Ther.* 2019; 49: 124-39.
2. MINSAL. Norma General Técnica N°148 sobre Guías Alimentarias para la población. 2017.

PLATOS PRINCIPALES

Pescado al horno con arroz al cilantro

Tiempo de cocción: 30 minutos / 4 porciones.

Ingredientes:

Para el pescado al horno:

- 4 trozos (400 g) de reineta.
- Pimienta negra a gusto.
- 2 cucharadas (15 mL) de aceite de oliva.
- Sal a gusto.

Para el arroz al cilantro:

- 1½ taza de arroz grano largo (200 g crudo).
- 1 cucharada de aceite de oliva o canola (10 mL).
- 3 tazas de agua.
- ½ taza de maní (30 g).
- 1 taza de cilantro.
- 2 cucharadas de aceite de canola perfumado con ajo (20 ml).
- ½ taza de agua.
- Sal a gusto.

Preparación:

- En una fuente colocar el pescado, con aceite de oliva sal y pimienta al horno a 180° C por unos 20 minutos o hasta que esté cocido.
- Para el arroz, agregar aceite en una olla y calentar a fuego medio, agregar el arroz y revolver, dejar hasta que este transparente.
- Agregar agua y sal, tapar y dejar a fuego bajo (o sobre tostador) por 20 minutos.
- Preparar la pasta de cilantro. Poner todos los ingredientes en una licuadora, mezclar hasta tener una pasta homogénea.
- Una vez listo el arroz mezclar con la pasta de cilantro
- Servir el pescado con arroz al cilantro , si lo deseas puedes colocar un poco de ralladura de limón al arroz o para decorar.

Nota: para dar un poco más de sabor a las comidas se puede colocar ajos en el aceite previamente dejando macerar y luego utilizar el aceite perfumado.

Calorías	387 cal
Proteínas	22 g
Grasas	16 g
Hidratos de carbono	38 g

Pastas de arroz con verduras

Tiempo de cocción: 40 minutos / 4 porciones.

Ingredientes:

- ½ paquete de fideos de arroz (vermicelli) (200 g).
- 1 trozo de pechuga de pollo (200 g).
- 2 huevos (50 g).
- 1 zapallo italiano cortado en tiritas (150 g).
- 1 zanahorias (100 g).
- 1 cucharada de aceite de oliva o de canola (10mL).
- 3 cucharadas de salsa de soya.
- 2 cucharadas de maní (60 g) (opcional).
- Pasta de jengibre (opcional).

Calorías	260 cal
Proteínas	18 g
Grasas	4 g
Hidratos de carbono	39 g

Preparación:

- Poner en remojo los fideos de arroz por unos 15 minutos aproximadamente.
- Cortar el pollo en cubos.
- En un sartén calentar el aceite perfumado con ajo y jengibre, saltear el pollo.
- Agregar las verduras cortadas en bastones.
- Batir los huevos y colocarlos en un sartén dejar hasta que estén cocinados y agregar a la mezcla anterior.
- Colocar los fideos de arroz, mezclar bien hasta que estén todos los ingredientes incorporados.
- Agregar la salsa de soya y volver a mezclar todos los ingredientes.
- Servir y decorar con maní.

Carne de vacuno al horno con papas al horno.

Tiempo de cocción: 60 minutos/ 4 porciones.

Ingredientes:

- 4 trozos de lomo liso (520 g)
- ½ taza zanahoria (50 g)
- 2 unidades de tomates (240 g)
- 5 cucharadas de aceite de oliva o aceite de canola perfumado con ajo (50 mL)
- Sal y orégano a gusto.
- 10 papas pequeñas (500 g)
- 4 cucharadas de aceite de oliva o de canola (40 mL)
- Pimienta, romero y sal para condimentar.

Calorías	455 cal
Proteínas	28 g
Grasas	24 g
Hidratos de carbono	28 g

Preparación:

- Lavar los tomates bajo el chorro de agua fría.
- Lavar y pelar la zanahoria. Picar las zanahorias en rodajas.
- Lavar las papas bajo chorro de agua fría.
- Picar las papas en cascós.
- En una bandeja colocar el aceite de oliva y sobre este la carne previamente sellada.
- Colocar sobre la carne las verduras lavadas y picadas. Sal-pimentar a gusto.
- Precalentar el horno a 200°C. Cocinar la carne con las verduras por 35-40 minutos.
- En una bandeja distinta colocar las papas cortadas (puede ser con o sin cáscara) y agregar aceite, sal, pimienta y hornear por 20 minutos .
- Servir.

Pechuga de pollo rellena y zapallo camote al horno

Tiempo de cocción: 60 minutos/ 4 porciones.

Ingredientes:

- 2 pechuga de pollo grandes deshuesadas (450 g)
- 1 paquete de espinaca (200 g)
- 1 paquete de Ricota chico (200 g)
- 1/3 de taza de nueces picadas (30 g)
- 4 cucharadas de aceite de oliva o aceite de canola perfumado con ajo (40 mL)
- Sal a gusto.
- Zapallo camote (500 g)
- Pimienta y sal para condimentar.

Calorías	350 cal
Proteínas	36 g
Grasas	18 g
Hidratos de carbono	15 g

Preparación:

- Lavar la espinaca bajo chorro de agua fría.
- Picar la espinaca y nueces en trozos pequeños.
- Calentar un sartén con aceite y saltear la espinaca unos 2 minutos.
- Agregar la ricota, nueces, sal y pimienta. mezclar bien hasta formar una pasta homogénea
- Abrir las pechugas de pollo y rellenar con la pasta, luego envolver en alusa foil.
- Precalentar el horno a 200°C. Cocinar las pechugas rellenas por 35-40 minutos.

Para los zapallos asados

- Lavar el zapallo bajo chorro de agua fría.
- Picar en cubos grandes.
- Colocar sobre bandeja del horno (colocar alusa foil) agregar aceite de oliva, sal y pimienta.
- Precalentar el horno a 200°C y colocar junto con las pechugas de pollo. Cocinar por unos 15 minutos o hasta que estén cocidos.
- Servir.

Zapallos italianos rellenos con quínoa

Tiempo de cocción: 50 minutos/ 4 porciones.

Ingredientes:

- 4 zapallos italianos
- 1 taza de quínoa (150g)
- 1 zanahoria (150g)
- 4 tallos de puerros (solo las hojas)
- 4 cucharadas de aceite de oliva o aceite de canola (40ml)
- 150gr de carne molida de pechuga de pavo
- Sal y orégano a gusto.

Calorías	303 cal
Proteínas	15 g
Grasas	14 g
Hidratos de carbono	32 g

Preparación:

- Lavar las verduras bajo chorro de agua fría.
- Pinchar los zapallos italianos con un tenedor y colocar en microondas por unos 8 minutos.
- Preparar un sofrito con zanahoria rallada, tallos de puerros picados fino, aceite, sal y pimienta.
- Agregar al sofrito la carne molida de pavo y dejar cocinar por unos minutos
- Para la quínoa calentar una olla con 1 cda de aceite de oliva, agregar la quínoa, revolver y agregar agua hasta que esta la tape, agregar sal y dejar tapada por unos 15 minutos a fuego bajo.
- Mezclar el sofritos y carne molida de pavo con la quínoa, corregir la sal y pimienta.
- Rebanar y ahuecar los zapallos italianos
- Rellenar con la mezcla de quínoa y carne molida
- Si es de tu gusto puedes colocar un poco de queso cheddar para dorar en el horno.

Hamburguesa de quínoa con puré de kale

Tiempo de cocción: 30 a 40 minutos/ 4 porciones.

Ingredientes:

Para las hamburguesas:

- 2 tazas de quínoa cocida (300 g).
- 4-5 tallos de puerros.
- 3 huevos (150 g).
- 6 cucharadas de avena (60 g).
- Sal y pimienta.
- Aceite saborizado con ajo.

Para el puré de Kale:

- 4 a 5 unidades de papas lavadas (600 g).
- 2 tazas de kale sin tallo (100 g).
- 1 taza de leche descremada sin lactosa (200 mL).
- 2 cucharadas de mantequilla (24 g).
- Sal a gusto.

Preparación:

Para las hamburguesas:

- Sofreír la cebolla junto con el diente de ajo y los pimentones si se desea.
- En un bowl colocar la quínoa cocida, agregar el sofrito, la avena o harina integral y el huevo batido previamente. Mezclar todo hasta que quede una mezcla homogénea, agregar sal y pimienta a gusto.
- Con la ayuda de una cuchara o con las manos formar las hamburguesas de 100grs aproximadamente y colocar en un sartén de teflón con aceite.
- Cocinar hasta que estén doradas por ambos lados.

Para el puré:

- Lavar las papas, pelarlas y cortarlas en rodajas. Colocarlas en una olla con agua y sal, hervir hasta que estén blandas, aproximadamente 20 minutos.
- Lavar las hojas de kale, colocarlas en una olla con agua hirviendo y cocinar por 5 minutos. Escurrir, y procesar el kale.
- En un bowl prensar las papas y agregar el puré de kale, revolver bien y agregar la mantequilla, leche caliente y revolver hasta que quede una mezcla homogénea.
- En un plato servir la hamburguesa acompañada del puré de papas y kale.

Calorías	607 cal
Proteínas	23 g
Grasas	15 g
Hidratos de carbono	98 g

Filete de cerdo con salsa de yogurt y arroz basmati

Tiempo de cocción: 40 minutos/ 4 porciones.

Ingredientes:

- 600g posta rosada de cerdo.
- 1 cucharada de aceite de oliva (10 ml).
- 1 yogur natural entero (140 ml).
- 1 taza de leche de coco entera (200 ml).
- 1 cucharada de almidón de maíz (30g).
- 1 tarro de tomates al natural picados y sin semillas (200g).
- 1 cucharadita de curry en polvo.
- Sal.
- Pimienta.
- 1/3 taza de nueces fileteadas (30g).
- 1 taza de arroz basmati (200g).
- 1 cda de aceite de canola o oliva (10ml).
- Sal.

Calorías	579 cal
Proteínas	39 g
Grasas	25 g
Hidratos de carbono	48 g

Preparación:

- Cortamos en filetes la posta rosada, sellamos con un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta. Reservamos en un bowl.

Para la salsa:

- En un bowl, mezclar el yogur natural, la leche de coco, almidón de maíz y curry en polvo. Revolvemos.
- En una fuente para horno, colocamos los filetes de posta rosada de cerdo, la salsa, un tarro de tomate triturado, nueces molidas y llevamos al horno por 20 a 25 minutos a 180°C.
- Para el arroz, colocamos en una olla el aceite y agregamos el arroz hasta que quede traslúcido.
- Agregar agua y dejar a fuego suave por 20 minutos
- Servir el filete de cerdo con arroz basmati.

REFERENCIAS

1. Spiller R. How do FODMAPs work? *J Gastroenterol Hepatol.* 2017; 32 Suppl 1: 36-9.
2. McKenzie YA, Bowyer RK, Leach H, et al. British Dietetic Association systematic review and evidence-based practice guidelines for the dietary management of irritable bowel syndrome in adults (2016 update). *J Hum Nutr Diet.* 2016; 29: 549-75.
3. Melchior C, Douard V, Coeffier M and Gourcerol G. Fructose and irritable bowel syndrome. *Nutr Res Rev.* 2020: 1-9.
4. Fedewa A and Rao SS. Dietary fructose intolerance, fructan intolerance and FODMAPs. *Curr Gastroenterol Rep.* 2014; 16: 370.
5. Cozma-Petrut A, Loghin F, Miere D and Dumitrascu DL. Diet in irritable bowel syndrome: What to recommend, not what to forbid to patients! *World J Gastroenterol.* 2017; 23: 3771-83.
6. B. VCEER. ALTERACIONES DEL METABOLISMO DE LA FRUCTOSA. *REVISTA CHILENA DE NUTRICION* 2004; 31: 93-9.
7. UNIVERSITY M. High and low FODMAP foods.
8. Whelan K, Martin LD, Staudacher HM and Lomer MCE. The low FODMAP diet in the management of irritable bowel syndrome: an evidence-based review of FODMAP restriction, reintroduction and personalisation in clinical practice. *J Hum Nutr Diet.* 2018; 31: 239-55.
9. Tuck C and Barrett J. Re-challenging FODMAPs: the low FODMAP diet phase two. *J Gastroenterol Hepatol.* 2017; 32 Suppl 1: 11-5.
10. Mitchell H, Porter J, Gibson PR, Barrett J and Garg M. Review article: implementation of a diet low in FODMAPs for patients with irritable bowel syndrome-directions for future research. *Aliment Pharmacol Ther.* 2019; 49: 124-39.
11. MINSAL. Norma General Técnica N°148 sobre Guías Alimentarias para la población. 2017.



Para mayor información consulte al departamento médico de Axon Pharma SpA.
Av. Alonso de Córdova N° 5320, Of. 1703-A, Las Condes, Santiago, Chile
Tel. (+56 2) 2964 9430 - informacion.medica@axon-pharma.com - www.axon-pharma.com