

¿QUÉ COMO CON **SIBO**?

**ASUN
GONZÁLEZ**

@guerrasintestinas

**CARMEN
SALAS**

@spicy_krmen

60 recetas antiinflamatorias para recuperar tu salud



¿QUÉ COMO CON SIBO?

60 recetas antiinflamatorias para recuperar tu salud

ASUN GONZÁLEZ

@guerrasintestinas

CARMEN SALAS

@spicy_krmen

© Asun González y Carmen Salas, 2025

© del diseño y maquetación: Comba Studio

© de las fotografías de las recetas y de las páginas 9, 27, 60, 67, 68, 77 y 78:

Carmen Salas

© del resto de imágenes: © Shutterstock y © Istock / Getty Images

© Centro de Libros PAPF, SLU., 2025

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: mayo de 2025

Depósito legal: B. 7.050-2025

ISBN: 978-84-1344-416-1

Impreso por Macrolibros

Impreso en España - *Printed in Spain*

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.



SUMARIO

Presentación	8
La importancia de la microbiota	11
¿Qué es el SIBO?	15
Dietas restrictivas	18
Planteamiento del libro	27
Elige tu punto de partida	28
Timings	30
Planteamiento de las recetas	32
Etiquetas y leyenda de las recetas	34
Los <i>spicy points</i>	39
Fitonutrientes	44

COCINA**47**

Básicos en la cocina	52
Especias	52
Fermentados	58
Vida en un bocado	58
Los indispensables	64
Ghee	66
Aceites de oliva infusionados	68
Las <i>fire ciders</i> (sidras de fuego o vinagres especiados)	70
Vinagretas hechas en un pispás	71

Salsas multiusos	72
Bebidas vegetales	76
Caldos de huesos y vegetales	78
Cremas	81
Infusiones	83

RECETAS**87**

Fase 0	
Chips de zanahoria	89
Palitos de berenjena a la provenzal	91
Pan keto antiinflamatorio	93
Calabacetti con tomate y albahaca	95
Crema de calabaza, zanahoria y jengibre	97
Muffin salado	99
Carpaccio de bacalao ahumado	101
Taco verde yucateco con merluza	103
Sopa <i>thai</i> de coco y gambones	105
Ensalada de pollo	107
Coquelet a las hierbas provenzales	109
Merluza con cítricos y coco	111
Papillote de boquerones	113
Guiso de Oriente Medio de cordero y calabaza	115
Trucha mediterránea	117
Bolitas de <i>carrot cake</i>	119
Tejas de coco, almendra y canela	121
Gominolas antiinflamatorias	123
Smoothie proteico	125

Fase 1	
Pan de lentejas rojas	127
Chips de calabacín y parmesano	129

Ensalada de endivias y pera a la mostaza	131	<i>Dim sum</i> exprés de gambas	187
<i>Tempeh</i> salteado con curri de espinacas	133	Crema de chirivía y manzana con setas	189
Coles salteadas con anchoas	135	Sopa de miso	191
<i>Butter chicken</i>	137	Gambones salteados y puerros exprés	193
Tacos de pulpo	141	<i>Pad thai</i> de calabaza	195
Arroz antiox	145	Ceviche de corvina	197
Guisantes salteados con gambones y huevo	147	Ramen japocastizo	199
Tallarines de calamar con mantequilla de miso	149	<i>Latka</i> de patata con trucha ahumada	201
Huevos turcos antiinflamatorios	151	Pulpo <i>made in tokyo</i>	203
Bacalao confitado con coco	153	Granola energética otoñal	205
Satay de pollo con piña y hierbabuena	155	Tartaleta persa de yogur y cardamomo	207
Sopa cremosa de pavo y verduras	157	Natillas proteicas	209
Albóndigas con hígado en tomate	159	<i>Ginger-Ale</i>	211
Lubina tricolor	161	Menús semanales para cada fase	214
Mar y montaña	163	Tabla de alimentos para la fase 0	218
Bol nutritivo	165	Tabla de alimentos para la reintroducción de la fase 1	223
Compota de manzana con <i>ghee</i> y canela	167	Menú semanal para dieta baja en sulfuro	224
Dónuts keto	169	Tabla de alimentos para dieta baja en sulfuro	226
Ketomisú	171	Lista de recetas para dieta baja en sulfuro	229
Bizcocho de zanahoria, coco y plátano	173	Lista de recetas para dieta apta para histamina	230
Fase 2		Glosario	231
Arándanos fermentados	175	Referencias bibliográficas	238
Mermelada probiótica y antiinflamatoria con kombucha	177	Índice de ingredientes	240
Chucrut de lombarda con manzana e hinojo	179	Agradecimientos	247
<i>Carpaccio</i> de champiñones con wasabi	181		
<i>Dip</i> de calabaza a las hierbas	183		
Alcachofas asadas con judiones y romesco	185		



LA IMPORTANCIA DE LA MICROBIOTA

«Somos polvo de estrellas reflexionando sobre las estrellas.»

Carl Sagan

La microbiota humana es el conjunto de microorganismos de todo tipo que habitan tu cuerpo (bacterias, hongos, arqueas, virus) y que hacen que funcione correctamente.

Esta emblemática frase de Carl Sagan no es meramente una reflexión filosófica o existencial, ¡es ciencia! Y es que cada átomo de todo lo que ves en este planeta proviene del universo, de aquel Big Bang o evento cósmico que formó las estrellas y de donde surgió la vida hace miles de millones de años.

Con la mirada puesta en el cielo, bajemos un poco más a lo terrenal, al día a día. ¿Has pensado alguna vez de qué está hecho tu cuerpo?, ¿de dónde proviene el hueso, el músculo y cada órgano que lo forma?, ¿de dónde proviene cada molécula de tu piel, de tus ojos o de tu corazón?, ¿de dónde proviene el agua que lo forma y la energía y la vida que lo llena?

Así es..., del universo; o también podríamos decir, de tu dieta.

«Eres lo que comes» no es un cliché, es una frase que encierra mucha ciencia, pues así es como funciona la vida, la biología, la química y la

física. Tu cerebro, tus pulmones, tu sangre y todo tu ser están hechos de fragmentos de lo que has comido (y de lo que has respirado); y, a su vez, están hechos de lo que ha comido aquello que tú comes... Desgraciadamente, en las sociedades modernas occidentales cada vez estamos más hechos de «comida basura», y, dicho sea de paso, las personas que así se alimentan parecen comportarse cada vez más como tal. Si te has cruzado en algún momento con alguien grosero o maleducado y ha soltado algo de su «basura» contigo, es porque está hecho de ella; podríamos decir que los *haters* comen *junk food*.

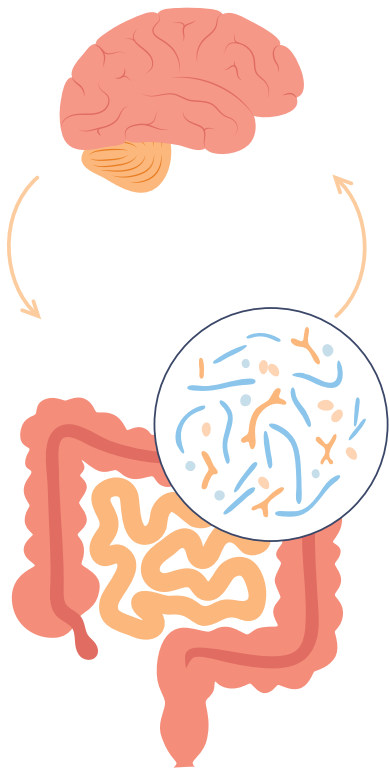
Y tú, ¿quieres estar hecho de basura o quieres estar hecho de material fresco y natural? A tu microbiota, esos millones de microorganismos que te acompañan, les pasa igual. Ellos quieren vida, frescura y colores, pero ¿qué les damos?

La microbiota, ese órgano digamos, casi recién descubierto, es tan importante para la salud que sin ella no existiríamos. ¿Sabías que tus mitocondrias, las que proporcionan energía a tu cuerpo, eran bacterias en un inicio y que después se incorporaron a una célula? Los microorganismos poblaron la Tierra desde el primer momento, y el resto de la vida evolucionó desde ellos a lo largo de miles de millones de años. La biodiversidad de este planeta proviene del llamado LUCA (*last universal common ancestor*, o último ancestro común universal), el microorganismo a partir del cual evolucionaron todas las formas de vida conocidas en la Tierra.

LUCA, que se formó hace aproximadamente 4.300 millones de años, fue la primera entidad biológica con herramientas básicas de la vida: un sistema genético y capacidad metabólica. Surgió a partir de procesos químicos complejos en el caldo primordial. Vamos, que todos somos hermanos «cocinados» a fuego lento.

«La microbiota está redefiniendo lo que significa ser humano».

Liping Zhao



Gracias a la microbiota podemos desarrollarnos correctamente. Los ratones, en experimentos donde se les elimina toda la microbiota, no desarrollan bien su cerebro ni su sistema inmunitario y mueren pronto. Los microorganismos con los que cohabitamos son más numerosos que las células humanas, y su ADN es más numeroso que el nuestro propio.

El intestino grueso es uno de los ecosistemas más «poblad» del planeta. Y debemos cuidar nuestra microbiota, aunque no la veamos. Porque ella cuida de nosotros, porque es un órgano más del cuerpo y porque «lo esencial es invisible a los ojos», como decía sabiamente el zorro amigo del niño protagonista de *El principito*.

La dieta es la vía más directa para cuidar tu microbiota. En lugar de «eres lo que comes», sería más adecuado decir: «Eres lo que comes, lo que tu microbiota hace con ello y, luego, lo que absorbes». Más de 50.000 moléculas hasta ahora conocidas hacen la magia del metabolismo microbiano en tu organismo, participando en la digestión, en el sistema inmunitario y en el eje microbiota-intestino-cerebro. Así de fascinantes son. Su labor, aún en parte desconocida, es tan compleja como fundamental para nuestro bienestar.

En el caso de que un desequilibrio en la microbiota intestinal afecte a nuestra salud, como ocurre si tenemos SIBO, la dieta es clave para equilibrarla y mejorar la salud a largo plazo. Según una revisión reciente de varios estudios, como el de Knez y sus colaboradores, de 2024, el tratamiento no sirve de mucho si no se lleva una alimentación adecuada.

Vamos a cuidar nuestra microbiota con recetas que te alimenten a ti y a tus microorganismos «buenos». Este libro está pensado y escrito para recuperar tu salud y la de tus aliados invisibles a través de 60 recetas divididas en tres fases. Aquí encontrarás platos deliciosos y aptos para quien tenga SIBO, pero también para toda la familia. Platos ricos y diferentes, llenos de colores y sabor, y que no sólo nutren tu cuerpo, sino que también alimentan la beneficiosa vida microscópica que habita en ti.

Digamos que es ciencia cocinada con amor a fuego lento.

Amor y buenos alimentos

Cocinar es un acto de amor y cuidado hacia ti mismo, un momento en el que eliges nutrir tu cuerpo y cuidar a los millones de amigos invisibles que habitan en él. En las siguientes páginas, descubrirás que está a tu alcance tomar decisiones alimentarias llenas de cuidado y consciencia que pueden recuperar tu salud y equilibrar tu microbiota.



¿QUÉ ES EL SIBO?



Equilibrio/eubiosis



SIBO

SIBO es la sigla inglesa de *small intestinal bacterial overgrowth*, que significa «**sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado**»; en su definición más clásica o habitual, esto quiere decir que hay más microorganismos acumulados en el intestino delgado de los que debería haber.

Aunque últimamente sea *trending topic*, en realidad, el SIBO no es ninguna moda recientemente inventada. Se conoce desde hace más de un siglo, y fue reportado en 1950 como causa de problemas de malabsorción de vitamina B12 después de cirugías abdominales que alteraban el tránsito intestinal. En el momento de elaborar este libro, hay más de 2.200 estudios científicos sobre el SIBO indexados en PubMed.

A veces hay SIBO por un exceso de microorganismos, y otras veces se debe a una alteración en los tipos de éstos. No es que estos microorganismos sean malos *per se*, el SIBO no es una infección; lo que ocurre es que se presenta cuando hay demasiados, como si se produjera un atasco de ellos. Imagina un atasco de coches en una carretera larga y estrecha. No es que los coches sean malos, pero, al acumularse, el humo que producen se vuelve asfixiante y las cosas dejan de fluir. Algo similar ocurre con el SIBO en tu intestino delga-

do, los microorganismos están un poco atascados en la «hora punta» de la comida, generando más gases de la cuenta.

Por eso, su síntoma más típico es esa barriga de embarazada que se nos pone nada más comer. Nos levantamos planas y nos acostamos con tripa de nueve meses. Esta hinchazón, aparte de lo tremendamente molesta que es, puede ocasionar dolor, malas digestiones, diarrea, estreñimiento..., y también afecta a la calidad de vida y a nuestras actividades cotidianas; en definitiva, es un síntoma de que hay algo subyacente que debemos tratar.

Si no se trata el SIBO, a la larga se daña el intestino y puede desencadenar intolerancias alimentarias (como a la fructosa, la histamina o el sorbitol). En casos más graves, cuando el daño en el intestino avanza, aparece malabsorción, desnutrición, déficit de vitaminas, debilidad y pérdida indeseada de peso.

¿Cuál suele ser el desarrollo de los acontecimientos en esos casos? Los alimentos comienzan a sentarnos mal y nos generan problemas digestivos e hinchazón. Quizá tras varios meses de «peregrinaje» médico, por fin nos diagnostican SIBO. Según el resultado de la prueba, podemos tener diferentes tipos de SIBO: de hidrógeno, de metano (o IMO) o de sulfuro (o ISO). Se puede tener un tipo sólo o, por desgracia, varios a la vez. Un profesional de la salud con conocimientos actualizados te podrá indicar cuál es tu caso y te pondrá un tratamiento adecuado para equilibrar la microbiota.

Porque la clave del éxito está en esta palabra: *equilibrar*. No se trata de «matar» o «erradicar», sino de equilibrar la presencia de esos microorganismos y, de paso, de buscar la causa del SIBO para evitar las recaídas. Porque el SIBO y otras disbiosis (desajustes microbianos) comienzan con síntomas molestos, como hinchazón y problemas digestivos, pero detrás de estos hay un desequilibrio subyacente que

Si alguna vez has sentido que cualquier comida te hincha o te produce malestar, no estás solo o sola. Estas molestias pueden ser señales de un desequilibrio en tu microbiota: el SIBO.



En este libro trataremos de ayudarte con la parte práctica de la nutrición, para que al menos tengas la solución para esa «pata» de la salud. Pero no olvides trabajar en el resto de los factores.

puede tener múltiples causas, tales como otros problemas de salud, el síndrome de intestino irritable (aunque este último, a su vez, es un diagnóstico de exclusión), la celiacía, la enfermedad inflamatoria intestinal o los problemas en el estómago o la boca, los metabólicos, los endocrinos, los del sistema inmunitario, etc. Y estos, a su vez, provienen a veces de un mal estilo de vida: alimentación desequilibrada, mal descanso, falta de ejercicio, estrés por temas de trabajo o familia...

Por tanto, es muy importante indagar y actuar en todos esos aspectos. Junto con tu profesional de la salud, busca las causas del SIBO que puedan ser orgánicas; pero, si no las encontráis y «todas las pruebas están bien», hay que considerar qué pasa con la microbiota.

En la práctica, recuerda esto:

El SIBO es una disbiosis, es decir, un desequilibrio en la microbiota intestinal. **El SIBO no es una infección, sino un desajuste.** La clave para solucionarlo está en equilibrar, y, para ello, nada mejor que una dieta saludable con amor y buenos alimentos (para ti y para tu microbiota).

Cuando detectamos que tenemos o podemos tener ese trastorno, y más aún si hay un diagnóstico claro, nuestro día a día ha de proseguir, y a veces nos quedamos con la duda: «Y, ahora, ¿qué como con SIBO?».

En este libro de recetas, que es eminentemente práctico, vamos a centrarnos... ¡en la cocina! Tu cocina es un verdadero «centro de salud» (al igual que el gimnasio o la naturaleza), porque es donde se cuece a fuego lento la comida favorita que equilibra tu microbiota «buena». Y es que, sin la práctica, la teoría no sirve de nada.

DIETAS RESTRICTIVAS



Cuando tenemos SIBO o intolerancias, desafortunadamente para nosotros y para nuestra microbiota, lo más habitual es caer en una trampa: la sobrerrestricción de la dieta.

Todos hemos pasado por ahí. Comienzan a sentarte mal todos los alimentos, todos los días, comas lo que comas. Y empiezas a suprimir posibles culpables con la esperanza de poder pasar el día sin tanta hinchazón, dolor o diarreas, que te dejan sin energía y te impiden hacer tu vida normal.

Al no encontrar una solución, te obsesionas más y más, y restringes la ingesta de cada vez más alimentos y, al final, la enfermedad se convierte en el centro de tu vida. Pruebas a seguir tal o cual dieta cada vez más restrictiva con la esperanza de mejorar, a pensar en los alimentos como ingredientes sueltos, como compuestos dañinos, en lugar de verlos como nutrientes. ¿Y si es la histamina?, ¿y si es la fructosa?, ¿y si son los fructooligosacáridos (FOS) o los galactooligosacáridos (GOS)?, te preguntas.

La hora de la comida, que debería ser un momento alegre y reconfortante, se convierte en un calvario, un arma de doble filo; y eso no sólo afecta tu cuerpo, sino también tu alma, retroalimentando el miedo, el malestar y la desesperanza, que desembocan en obsesión y desórdenes alimenticios. Ya no disfrutas de la hora de la comida ni te apetece salir a comer fuera.

¿Cuáles son las consecuencias de las dietas restrictivas?¹ ¿Qué ocurre si en lugar de nutrir a tu microbiota le quitas su sustento? Pues que la microbiota «buena» muere en gran parte y se debilita. Así, los «malos» tienen más sitio, y proliferan. Los supervivientes acaban comiendo lo único que tienen, la capa de mucosa intestinal, con lo cual favorecen aún más el desequilibrio y aumentan la permeabilidad intestinal (dejando un intestino dañado y «agujereado»). Es como quitar el abono de tu jardín y que sólo crezcan las malas hierbas.

Las dietas restrictivas disminuyen la diversidad de la microbiota intestinal, que es un signo de buena salud.

Y éstas son, efectivamente, las consecuencias a largo plazo reportadas en los últimos estudios sobre personas que llevan una dieta baja en FODMAP (sigla inglesa de *fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols*), es decir, una dieta baja en carbohidratos fermentables y que es la que te suelen aconsejar los médicos cuando te diagnostican SIBO. Tales estudios concluyen que las dietas bajas en FODMAP tienen varios efectos: 1) reducen la diversidad microbiana intestinal (un marcador de salud); 2) pueden contribuir a perder bacterias que no se llegan a recuperar, y, con ello, se reduce la adecuada digestión y la tolerancia a muchos alimentos; 3) se pierde parte de la mucosa intestinal (hogar de algunas bacterias beneficiosas clave, como *Akkermansia muciniphila* o *Faecalibac-*

1 Cuando hablamos de dietas restrictivas nos referimos a eliminar alimentos saludables como las verduras y las frutas, nunca a suprimir ultraprocesados, como refrescos y bollos industriales, que son tóxicos y debemos evitar al máximo para mantener la salud.

terium prausnitzii); y 4) se desarrolla hiperpermeabilidad intestinal. Y ya dijeron Hipócrates, en el siglo V a. C., y Fasano, en el año 2020, que todas las enfermedades comienzan en el intestino (permeable). Así que..., mal asunto.

Quizá ahora puedas estar pensando: «Pero, esto del SIBO, ¿no consiste en reducir la cantidad de microorganismos? Si la dieta baja en FODMAP reduce la microbiota, entonces, para esto, sí funcionaría, ¿no? De hecho, esa dieta se prescribe mucho, y a muchas personas les va bien». Así es, es cierto que la dieta baja en FODMAP es de las dietas específicas más estudiadas para intestino irritable y de las más prescritas. Usada correctamente, siempre de forma temporal (un mes o dos como máximo), puede ayudar a algunas personas a bajar un poco la carga de gases y de síntomas digestivos. Es como un ayuno para tu microbiota; y por eso se dice que en la dosis está el «veneno»; es decir, esto está relacionado con la hormesis, un mecanismo de respuesta a dosis según el cual las dosis bajas provocan efectos favorables, y las dosis altas, efectos adversos. Así pues, no extiendas la dieta baja en FODMAP en el tiempo, o tu microbiota entrará en situación de «hambruna».

Tras muchos años de estudio de esta dieta baja en FODMAP, y considerando los resultados en la práctica clínica, las nuevas investigaciones resaltan sus debilidades y efectos secundarios a largo plazo. No es un mito que muchas personas acaben comiendo arroz y pollo, pero que mantengan los mismos síntomas que al inicio, o peores.



¿Sabías que se puede equilibrar la microbiota con opciones más alegres, sabrosas, nutritivas y con mejores resultados a largo plazo?

Porque..., ¿y si te dijéramos que no es el alimento el «culpable», sino tú? Es decir, tu microbiota y tu intestino, para ser más exactos. Y quizá nos dirías: «¡Pues vaya descubrimiento! Eso ya lo sé».

La cuestión es que, a pesar de que en el fondo lo sabemos, seguimos poniendo el foco en la restricción de alimentos, viéndolos como compuestos dañinos llenos de inulina, fructooligosacáridos e histamina, sustancias de nombres raros, pero que incluso ya hemos aprendido lo que son.

Por eso te proponemos cambiar el foco. Pensemos más en alimentos completos y nutritivos, pensemos en curar el intestino y la microbiota, que están dañados y los pobres no pueden hacer bien su función. Así que, para que mejoren, vamos a darles cariño y buenos alimentos. Este libro de recetas está pensado y escrito para ello.

**Cambia el foco a la
'nutrición' y abandona
la 'restricción'.**

Queremos que comiences a pensar más en nutrición, en alimentar, desde el cariño, el cuerpo y la mente, la microbiota y el alma, con platos sabrosos, coloridos, saludables y reconfortantes, platos que equilibren tu microbiota y te devuelvan la salud, sin agobiarte con listas ni restricciones, disfrutando de cada bocado y devolviéndote la alegría de comer. ¿Cómo? Usaremos ingredientes de la medicina natural al alcance de todos, como son las especias y los fermentados, con sus compuestos bioactivos y otras moléculas que forman parte de los alimentos, como el omega-3 de ciertos pescados o el butirato del *ghee*.

Debido a las consecuencias indeseadas que te hemos contado, no te animamos a hacer una dieta baja en FODMAP ni otras restricciones por tu cuenta. Si te ha sido prescrita, sigue las indicaciones



de tu dietista nutricionista o profesional de la salud. Como sabemos que es una dieta que a veces se hace, en la siguiente página tienes una tabla con ciertas consideraciones acerca de la misma, extraídas de una revisión de estudios científicos titulada «Evolución, adaptación y nuevas aplicaciones de la dieta baja en FODMAP», de mayo de 2024. Porque no todo el mundo ha de llevar esta dieta de manera estricta; se puede, y de hecho se aconseja, comenzar por una «dieta pesco-mediterránea», es decir, una alimentación mediterránea y de pescado (si es que aún no se lleva ese tipo de dieta), y seguir por una dieta FODMAP *lite* (suave) con una aproximación más sencilla y menos restrictiva. Esta aproximación se llama «de abajo hacia arriba» y es recomendada en varios estudios actualizados, como los de Halmos (2019) y Fernández-Bañares (2022)².

El foco debe ponerse siempre en lo que sí se puede comer, y no en eliminar alimentos que sabemos que nos sientan bien, aunque los veamos en la lista preceptiva.

2 Tienes las referencias de los estudios mencionados al final del libro.

Candidatos para la dieta FODMAP	Consideraciones clave
Enfoque tradicional de dieta baja en FODMAP	Pacientes con: • Síntomas más graves • Motivación y recursos suficientes para seguir la dieta completa
	La educación en esta dieta ha de ser proporcionada por dietistas especializados. El enfoque debe centrarse en la sustitución de alimentos altos en FODMAP por alimentos bajos en FODMAP, en lugar de la eliminación o restricción de alimentos. El enfoque se debe centrar en alimentos que sí se pueden comer, con toda la variedad y rotación posible.
Enfoque FODMAP <i>lite</i> (suave)	Pacientes que: • Consumen altas concentraciones de FODMAP • Presentan síntomas leves • Son niños, ancianos o están en situaciones especiales • Presentan riesgo de malnutrición • Siguen otras restricciones dietéticas • No pueden ir a un dietista y/o tienen menor capacidad para entender la dieta o menor interés o capacidad para aplicarla
Dieta pesco-mediterránea adaptada (no se aconseja baja en FODMAP)	Pacientes con: • Síntomas psicológicos (ansiedad, depresión...) • Factores de riesgo cardiovascular • Dietas de baja calidad • Algún trastorno de la conducta alimentaria • Dietas ya muy restringidas, cuando ya se hizo dieta restrictiva o no hay factores que modificar

El concepto de una dieta FODMAP suave es restringir únicamente algunos alimentos con concentraciones muy altas de FODMAP y realizar restricciones adicionales sólo si no se logra un control adecuado de los síntomas. La tabla siguiente describe una dieta FODMAP *lite* (suave) y sus alternativas alimentarias.

FODMAP <i>lite</i>			
Grupo de alimentos	Alimentos restringidos	Subgrupo FODMAP presente	Alternativas alimentarias bajas en FODMAP
Cereales	Pasta, cereales y pan a base de trigo y centeno	Oligosacáridos, gluten	Avena sin gluten, arroz, trigo sarraceno, quinoa, otras opciones sin gluten
Vegetales	Cebolla, ajo, puerro, espárragos, coles	Oligosacáridos, polioles	Cebollino, parte verde del puerro, flores de brócoli, judías verdes, calabaza, pimiento, zanahoria, espinacas, especias
Frutas	Frutas deshidratadas, exceso de fruta (más de dos piezas juntas)	Fructosa, polioles, oligosacáridos	Plátano, kiwi, arándanos, frutos rojos, limón, naranja y otros cítricos
Lácteos	Leche, nata y postres lácteos de vaca	Lactosa	Leche, kéfir y yogur sin lactosa (preferiblemente de cabra u oveja), queso curado, leche vegetal sin azúcar ni aditivos
Proteína	Legumbres	Oligosacáridos	Pescado, huevos, carnes, <i>tempeh</i> , proteína en polvo sin aditivos

Fuente: Elaboración propia a partir de O'Brien, Leigh *et al.*, «Evolution, adaptation, and new applications of the FODMAP diet», *JGH Open*, 8, 5 (mayo de 2024).

Una alimentación pesco-mediterránea, antiinflamatoria, prebiótica con fermentados (y ayuno nocturno) sí que equilibra la microbiota a largo plazo.

Una buena alimentación antiinflamatoria, nutritiva para ti y para tu microbiota, no tiene por qué ser complicada (y, desde luego, mucho menos que las largas listas de dietas FODMAP). Una dieta equilibrada y saludable sigue los principios siguientes:

- ✓ Basada en **alimentos reales y frescos** de la huerta y del mercado.
- ✓ **Sin ultraprocesados ni aditivos.**
- ✓ Con **alta densidad nutricional y proteína** de calidad.
- ✓ **Pesco-mediterránea** o tradicional de tu zona.
- ✓ **Prebiótica**, es decir, rica en MAC (carbohidratos accesibles a la microbiota), fitoquímicos y polifenoles, para equilibrar tu microbiota intestinal.
- ✓ Rica en **omega-3 y micronutrientes esenciales** como vitaminas y minerales.
- ✓ Con **ayuno nocturno** de al menos 12 horas y sin picoteos constantes durante el día.
- ✓ En general, **baja en índice glucémico/carga glucémica** para la mayoría de las personas (salvo personas de bajo peso, niños, adultos en situación especial o deportistas de alto rendimiento).

La dieta es la vía más directa para modular la microbiota, y es muy importante para mantener una buena salud. Pero, ciertamente, no todo en la vida es la alimentación. Tan importante es lo que comemos como lo que «no comemos» (sabemos que hay que evitar ultraprocesados y comida basura). Además es importante ayunar, en especial en las horas de la noche. Igual de importante es incorporar movimiento físico, buen descanso, contacto con la naturaleza, manejo del estrés y cultivo de relaciones saludables... En definitiva, se trata de llevar una vida «evolutiva» que nos guste, que nos permita disfrutar de nuestra salud y nuestro bienestar. A veces, se avanza más cuando «nos olvidamos del SIBO» y tratamos de encontrar la alegría de vivir.