

## FODMAP, la dieta completa

Plan científicamente probado para tratar el síndrome del intestino irritable, la enfermedad de Crohn, la celiaquía y otros trastornos gastrointestinales

Gibson, Dr. Peter; Shepherd, Dra. Sue

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458432

Páginas: 264

Dimensiones: 20 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €

Colección: Nutrición y salud



### SINOPSIS

La dieta baja en **FODMAP** –que son una serie de carbohidratos de difícil digestión como el trigo, la leche, las legumbres, la soja y determinadas frutas, verduras, frutos secos y endulzantes– es un revolucionario programa dirigido a las personas que sufren intolerancias alimentarias. Su principal objetivo es evitar la sintomatología propia del síndrome del intestino irritable y otros trastornos relacionados, y proteger así la salud a largo plazo.

Tanto la Dra. Susan Shepherd, creadora de la dieta, como el Dr. Peter Gibson destacan la importancia de buscar ayuda médica adecuada en presencia de síntomas crónicos, y de identificar y evitar aquellos alimentos que provocan irritación intestinal. Para ello explican cómo hacer la compra y cocinar todo tipo de platos, desde entrantes hasta postres, y de qué manera librarse de los trastornos digestivos manteniendo la calidad de la alimentación sin dejar de disfrutar de cada bocado.

Con **FODMAP, LA DIETA COMPLETA** aprenderás a:

- \* Identificar y restringir la ingesta de alimentos que contienen un elevado nivel de **FODMAP**.
- \* Desarrollar una dieta individualizada y sostenible, baja en **FODMAP**.
- \* Hacer la compra, organizar tus menús, agasajar a tus invitados, viajar y comer fuera de casa con tranquilidad.
- \* Adecuar el programa a tu situación personal, ya sea ...