

## Recursos útiles sobre los FODMAP

Australia es uno de los pioneros en el campo de FODMAP.

Les presentamos algunos recursos útiles donde aprender más sobre este apasionante tema.

### DIETA BAJA EN FODMAP DE LA UNIVERSIDAD DE MONASH

El equipo de investigación de la Universidad de Monash ha desarrollado una dieta baja en FODMAP para controlar los síntomas gastrointestinales asociados al síndrome del intestino irritable (SII). La página web de la Universidad de Monash ofrece gran cantidad de información sobre la dieta baja en FODMAP, incluyendo materiales de formación, charlas públicas, recursos, investigaciones y libros de recetas.

→ [www.med.monash.edu/cecs/gastro/fodmap/](http://www.med.monash.edu/cecs/gastro/fodmap/)



### APP PARA LA DIETA BAJA EN FODMAP



Los investigadores de la Universidad de Monash han desarrollado una aplicación para ofrecer ayuda a los dietistas y pacientes con la dieta baja en FODMAP. La aplicación está disponible para iPhone y Android e incluye:

- Información general sobre los FODMAP
- Una guía con el contenido de FODMAP de cientos de alimentos
- 79 originales y nutritivas recetas acompañadas de fotografías profesionales
- Una lista de la compra para facilitar la selección de alimentos bajos en FODMAP
- Un desafío de una semana para probar y supervisar una dieta FODMAP estricta con el objetivo de ver gráficos detallados de los síntomas al final de la semana

→ [www.med.monash.edu/cecs/gastro/fodmap/app-faq.html](http://www.med.monash.edu/cecs/gastro/fodmap/app-faq.html)

→ iPhone: [www.itunes.apple.com/gb/app/monash-university-low-fodmap/id586149216?mt=8](https://www.itunes.apple.com/gb/app/monash-university-low-fodmap/id586149216?mt=8)

→ Android: [www.play.google.com/store/apps/details?id=com.monashuniversity.fodmap](https://www.play.google.com/store/apps/details?id=com.monashuniversity.fodmap)