Informe de síntomas y alimentación

FODMAPP

Recopilación de los registros del propio usuario en FODMAPP

Ejemplo con datos ficticios. El informe muestra cómo es un informe auténtico, pero no corresponde a ninguna persona real.

Periodo	Días con registro de síntomas	Fecha de creación
31/08/2026 – 29/09/2026 (30 días)	**29 de 30 días**	**29/09/2026**

Resumen

Cifras y frases fijas generadas por la aplicación a partir de los registros, sin valoración.

Dolor (0–10)

Días con registro de síntomas	**29 / 30**
Días con dolor	**24**
Media del máximo diario	**3,9**
Días con dolor 7–10	**5**
Días registrados sin molestias	**5**

Deposiciones (Bristol 1–7)

Registros	**42**
Bristol 1–2	**10 %**
Bristol 3–5	**60 %**
Bristol 6–7	**31 %**
Urgencia	**11 / 42**

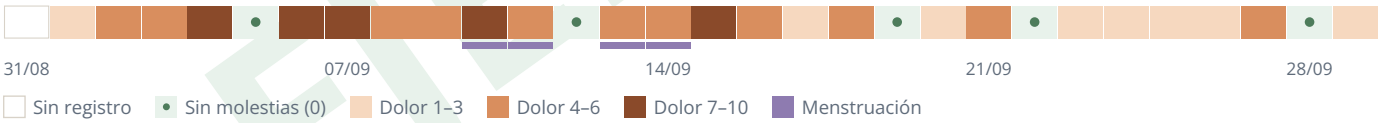
Síntomas (número de registros)

Registros con molestias	**51**
Hinchazón	**41**
Calambres	**29**
Gases	**26**
Diarrea	**15**

- Primer registro con molestias en FODMAPP: 16/08/2026.
- Deposiciones por día con registro: media 1,8, máximo 3.
- Medicación registrada (número de días): Buscopan (5), Movicol (4), Ibuprofeno 400 mg (4), Imodium (2), Paracetamol 1 g (1).
- Días con menstruación registrada: 4.
- Comidas registradas: 50. Contenido de FODMAP según la base de datos de alimentos de la aplicación: alto 19, moderado 8, bajo 23, desconocido 0.

Días del periodo

Una casilla por día del periodo, coloreada según el dolor máximo registrado ese día.



Datos aportados por el usuario

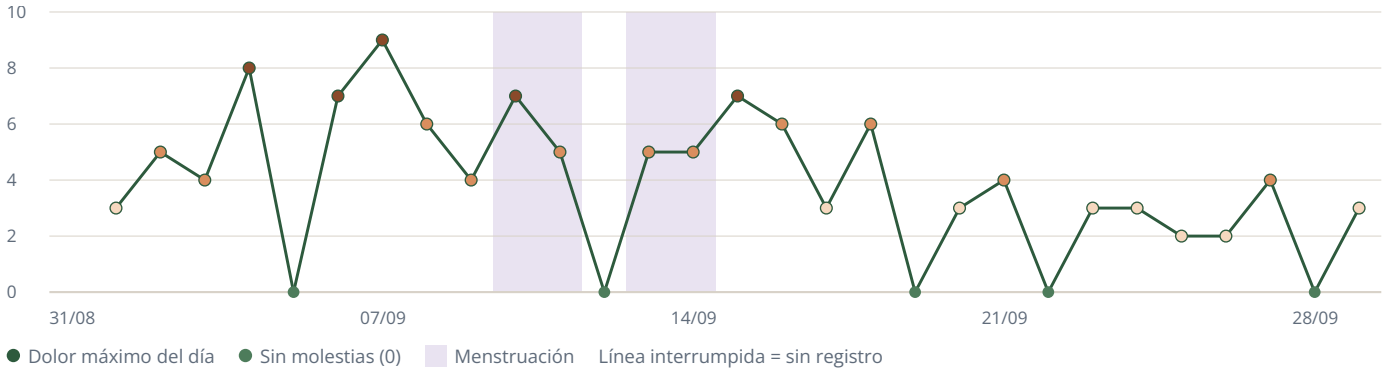
Indicados por el usuario al configurar la aplicación. No valorados por ningún profesional sanitario.

Describe su tránsito intestinal como	Va alternando (IBS-M)
Molestias conocidas por el usuario	Hinchazón, Dolor de barriga, Diarrea, Estreñimiento, Gases
Tiempo con molestias	1–5 años
Sospechas propias sobre alimentos	Cebolla, Leche, Legumbres
Ha probado antes	Quité alimentos por mi cuenta, He leído y buscado mucho en Google (Quité algunos alimentos, pero no sé si es lo correcto)

EJEMPLO

Dolor a lo largo del tiempo

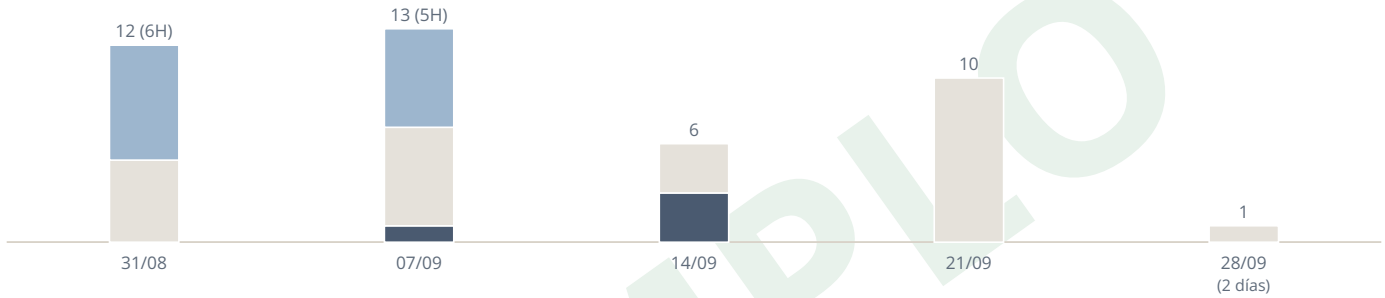
Dolor máximo registrado por día (0–10). La línea se interrumpe en los días sin registro.



Dolor máximo del día · Sin molestias (0) · Menstruación · Línea interrumpida = sin registro

Deposiciones por semana

Número de deposiciones registradas por semana, por tipo de Bristol.



Bristol 1–2 (duras) · Bristol 3–5 · Bristol 6–7 (sueltas) (nH) = n con urgencia

Calendario

Dolor máximo del día (número) y marcas de menstruación y medicación.

Sin molestias (0) · Dolor 1–3 · Dolor 4–6 · Dolor 7–10 · Sin registro
Menstruación · Medicación tomada · * Comida con contenido alto de FODMAP

Agosto 2026

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Septiembre 2026

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
	1* 3	2 5	3* 4	4* 8	5 0	6* 7
7* 9	8* 6	9* 4	10* 7	11* 5	12 0	13* 5
14* 5	15* 7	16* 6	17 3	18* 6	19 0	20 3
21 4	22 0	23 3	24 3	25 2	26 2	27 4
28 0	29 3	30				

EJEMPLO

Periodos

Días consecutivos con el mismo tipo de registro.

Tipo	Periodos
Registros sin molestias (al menos 3 días seguidos)	Ninguno
Dolor 7–10 (al menos 2 días seguidos)	06/09–07/09 (2 días)
Sin registro de síntomas (al menos 3 días seguidos)	Ninguno

Registros con molestias según la hora del día: 00–06: 3 · 06–12: 9 · 12–18: 25 · 18–24: 14.

Comidas

Las comidas registradas con más frecuencia en el periodo. El contenido de FODMAP es una estimación de la aplicación a partir de una base de datos general de alimentos.

Comida	Número	Contenido de FODMAP
Gachas de avena con arándanos	5	Bajo
Pan crujiente con huevo	4	Bajo
Bacalao con patatas y zanahoria	3	Bajo
Sopa de pollo con puerro y cebolla	3	Alto
Salmón con patatas y brócoli	3	Bajo
Tostada con queso	3	Moderado
Ensalada de pollo y queso feta	3	Bajo
Tarta de manzana	2	Alto
Tortilla francesa con jamón	2	Bajo
Smoothie verde con manzana	2	Alto
Pan de ajo	2	Alto
Pizza margarita	2	Alto

Medicación, sueño, menstruación y estrés

Tal como el usuario lo ha anotado en los registros de síntomas.

Medicamento (tal como se anotó)	Días	Última fecha
Buscopan	5	16/09/2026
Movicol	4	15/09/2026
Ibuprofeno 400 mg	4	14/09/2026
Imodium	2	15/09/2026
Paracetamol 1 g	1	07/09/2026

- Sueño la noche anterior: bueno 6, regular 4, malo 6 (número de registros).
- Días con menstruación registrada: 4 (10/09–11/09 (2 días), 13/09–14/09 (2 días)).
- Registros con estrés alto (7–10): 12 de 56.

EJEMPLO

Sobre los datos

- Toda la información la ha registrado el propio usuario en FODMAPP. La aplicación no la ha valorado, y el informe no contiene ningún diagnóstico ni consejo terapéutico.
- El dolor es la valoración propia del usuario en una escala de 0 a 10 por registro, donde 0 significa sin molestias. «Máximo diario» es el valor más alto registrado ese día, y su media se calcula sobre todos los días con registro de síntomas.
- Las deposiciones se registran con la escala de Bristol, de 1 (duras) a 7 (líquidas). El informe agrupa los tipos en 1–2, 3–5 y 6–7.
- El contenido de FODMAP de las comidas es una estimación a partir de la base de datos general de alimentos de la aplicación.
- Los días sin registro no equivalen a días sin molestias.
- Las cifras por día se refieren a días de calendario en la hora local del usuario.

EJEMPLO

Anexo: día a día

Todos los registros del periodo, del más reciente al más antiguo. No se incluyen las notas libres.

Fecha	Registros de síntomas (hora, dolor, síntomas)	Deposiciones	Comidas	Otros
29/09 Ma	09:30 3/10 Hinchazón 11:30 3/10 Hinchazón, Gases	07:13 B4	Tostada con queso Ensalada de pollo y queso feta	Durmió regular
28/09 Lu	20:30 0/10 sin molestias			
27/09 Do	07:56 2/10 Hinchazón, Gases 16:22 4/10 Hinchazón, Gases	06:00 B4	Ensalada de pollo y queso feta Plátano Salmón con patatas y brócoli	Durmió bien
26/09 Sá	07:23 2/10 Hinchazón, Gases, Calambres	06:10 B4 16:36 B3	Gachas de avena con arándanos Leche sin lactosa Pollo al wok con arroz	Durmió bien
25/09 Vi	07:45 2/10 Gases, Calambres 10:40 2/10 Hinchazón, Gases	06:36 B4 21:23 B5	Pan crujiente con huevo Plátano Salmón con patatas y brócoli	
24/09 Ju	12:41 3/10 Hinchazón, Gases, Calambres 17:23 2/10 Gases, Hinchazón 19:40 2/10 Hinchazón	08:54 B4	Tortilla francesa con jamón Pan crujiente con huevo	Durmió regular
23/09 Mi	22:54 3/10 Gases	07:40 B5 12:20 B5	Pan crujiente con huevo Bacalao con patatas y zanahoria	Durmió bien
22/09 Ma	20:30 0/10 sin molestias			
21/09 Lu	09:33 4/10 Hinchazón, Calambres 17:06 3/10 Hinchazón, Calambres, Gases, Náuseas 21:00 3/10 Halsbrann	07:35 B4 15:24 B3	Tostada con queso Ensalada de pollo y queso feta Galletas de avena	Durmió mal
20/09 Do	13:40 3/10 Hinchazón, Calambres 15:28 3/10 Gases, Hinchazón	07:18 B3	Tostada con queso	
19/09 Sá	20:30 0/10 sin molestias			
18/09 Vi	09:57 3/10 Estreñimiento, Hinchazón 20:25 6/10 Hinchazón, Gases	07:06 B3	Wrap de pollo con cebolla * Barrita proteica de chocolate * Salmón con patatas y brócoli	Durmió mal
17/09 Ju	16:11 3/10 Estreñimiento, Calambres	07:26 B1	Pan crujiente con huevo	
16/09 Mi	15:37 6/10 Hinchazón, Calambres, Gases, Náuseas 15:47 3/10 Estreñimiento, Hinchazón, Calambres	07:06 B1	Sopa de lentejas * Patatas salteadas con carne	Buscopan
15/09 Ma	01:50 7/10 Calambres, Hinchazón, Diarrea 11:11 4/10 Estreñimiento, Hinchazón, Calambres 17:36 4/10 Hinchazón, Gases	08:12 B4	Pan de ajo * Smoothie verde con manzana *	Imodium, Movicol Durmió mal
14/09 Lu	17:30 3/10 Estreñimiento, Hinchazón, Gases 22:04 5/10 Hinchazón, Gases	08:57 B1	Tacos con cebolla y crema agria *	Menstruación Ibuprofeno 400 mg Durmió bien
13/09 Do	12:17 2/10 Estreñimiento 19:04 4/10 Estreñimiento, Calambres, Gases 19:08 5/10 Calambres, Náuseas	07:19 B1	Gachas de avena con arándanos Tarta de manzana *	Menstruación Ibuprofeno 400 mg, Movicol Durmió regular
12/09 Sá	20:30 0/10 sin molestias			
11/09 Vi	16:18 5/10 Hinchazón, Calambres 17:46 3/10 Estreñimiento, Hinchazón, Calambres, Gases	07:21 B3	Café con leche y croissant Sopa de pollo con puerro y cebolla *	Menstruación Ibuprofeno 400 mg, Movicol

EJEMPLO

Fecha	Registros de síntomas (hora, dolor, síntomas)	Deposiciones	Comidas	Otros
10/09 Ju	03:15 7/10 Calambres, Gases 14:30 5/10 Calambres, Hinchazón 18:37 7/10 Hinchazón, Calambres, Gases, Diarrea	06:58 B7 H 14:49 B5	Gachas de avena con arándanos Sopa de pollo con puerro y cebolla *	Menstruación Ibuprofeno 400 mg, Buscopan Durmió mal
09/09 Mi	18:32 4/10 Diarrea, Calambres, Hinchazón, Gases	08:37 B7 16:39 B5 17:39 B5	Espaguetis a la boloñesa *	
08/09 Ma	13:08 3/10 Hinchazón, Gases 22:32 5/10 Diarrea, Calambres 23:14 6/10 Hinchazón, Calambres, Diarrea	07:27 B6 H 12:14 B7 H 17:19 B5	Yogur natural con frambuesas Pizza margarita *	Buscopan Durmió mal
07/09 Lu	15:20 7/10 Calambres, Diarrea, Hinchazón 16:16 4/10 Diarrea, Calambres, Hinchazón 21:05 9/10 Calambres, Diarrea, Náuseas	06:23 B7 H 11:04 B5 20:20 B6 H	Pan de ajo * Pizza margarita *	Buscopan, Paracetamol 1 g
06/09 Do	16:38 3/10 Diarrea, Hinchazón 17:30 5/10 Hinchazón, Gases 23:26 7/10 Hinchazón, Calambres, Diarrea	08:10 B7 10:03 B5 17:58 B7 H	Gachas de avena con arándanos Manzana * Chili con carne *	
05/09 Sá	20:30 0/10 sin molestias			
04/09 Vi	02:40 8/10 Calambres, Diarrea, Hinchazón 17:59 5/10 Hinchazón, Gases, Calambres 20:26 6/10 Hinchazón, Calambres, Diarrea	06:37 B7 15:13 B5 17:08 B6 H	Gachas de avena con arándanos Sopa de pollo con puerro y cebolla * Smoothie verde con manzana *	Buscopan Durmió mal
03/09 Ju	17:24 4/10 Diarrea, Hinchazón	08:46 B7 H 21:13 B7 H 21:27 B5	Pollo tikka masala con arroz *	Durmió bien
02/09 Mi	12:56 5/10 Diarrea, Hinchazón 14:46 5/10 Diarrea, Calambres, Hinchazón, Gases	06:49 B6 H 21:25 B5 H	Tortilla francesa con jamón Bacalao con patatas y zanahoria	Imodium Durmió bien
01/09 Ma	17:52 3/10 Estreñimiento, Hinchazón, Gases	06:43 B3	Tarta de manzana * Bacalao con patatas y zanahoria	Movicol Durmió regular

B = tipo de Bristol, H = urgencia, * = contenido alto de FODMAP según la base de datos de alimentos de la aplicación.

EJEMPLO