



DIETA CORRECTA EN LA MIGRAÑA

La migraña es una de las causas más comunes de dolor crónico y empeoramiento de la calidad de vida. Se han identificado un gran variedad de alimentos que detonan el dolor migrañoso, entre ellos alimentos que contienen glutamato monosódico.

En caso de presentar dolores intensos de cabeza/migraña, es recomendable eliminar el consumo de los siguientes alimentos y bebidas:

- Café, té, refrescos de cola
- Chocolate, cocoa
- Vino tinto, cerveza o cualquier tipo de alcohol
- Quesos maduros: rockerfort, cheddar, gouda, brie, parmesano, gruyere
- Cítricos: piña, naranja, limón
- Lácteos: crema, yogurt, nata
- Nueces
- Mantequilla
- Embutidos: salchicha, chuleta ahumada, tocino, jamón, salami, peperonni
- Pan de caja, alimentos con levadura
- Salmueras: aceitunas, pepinillos, salsa de soya
- Comida tipo oriental por su contenido de salsa de soya
- Frutas: aguacate, plátano, higo

Preferir alimentos como:

- Carnes magras: pollo, pavo, res, claras de huevo
- Frutas frescas
- Verduras frescas
- Quesos blancos: panela, oaxaca, cottage, requesón, jocoque
- Cereales: tortilla de maíz, arroz, papa
- Leguminosas: frijoles, lentejas, habas, garbanzos

Nota: En algunas ocasiones las frutas como plátano y fresa pueden provocar malestares, depende de cada individuo.