

Tabla de Dieta para la Migraña

Categoría	Evite, reduzca o limite lo que come/bebe	Está bien comer/beber
Cafeína	No más de 2 porciones al día. No variar la cantidad/horario día a día. Café, té, refrescos, Mountain Dew, Sunkist. Medicamentos: Anacin, Excedrin	Café descafeinado, té de hierbas o té verde, refrescos sin cafeína, jugo de frutas
Snacks/Postres	Chocolate, nueces (especialmente maní), mantequilla de maní, semillas	Frutas (ver más abajo), sorbetes, helado, pasteles, pudín, gelatina, azúcar, mermelada/jalea, miel, caramelos duros, galletas (sin chocolate ni nueces)
Alcohol	Evitar completamente. Evite especialmente: cervezas tipo ale, vino borgoña, chianti, cervezas malteadas, vino tinto, jerez, vermut. <i>Algunos medicamentos contienen alcohol (Nyquil)</i>	Bebidas no alcohólicas
Lácteos	Quesos curados: Brie, azul, boursault, brick, camembert, cheddar, emmental, gouda, mozzarella, parmesano, provolone, romano, roquefort, stilton, suizo. Suero de mantequilla, leche con chocolate, crema agria. Los huevos y yogur deben limitarse a 2-3 veces al año.	Otros quesos: americano, cottage, queso crema, fresco, ricotta, velveeta. Leche. Sustituto de huevo
Cereales y Granos	Panes frescos y productos con levadura, bagels frescos, donas frescas, extracto de levadura, levadura de cerveza, pan de masa madre (<i>congelar puede inactivar la levadura</i>)	Panes comerciales (blanco, trigo, centeno, multigrano, italiano), muffins ingleses, galletas saladas, centeno, tostadas, bagels, papas, arroz, espagueti, fideos, cereales calientes o secos, avena
Carnes	Carnes envejecidas, enlatadas, curadas o procesadas (mortadela, pepperoni, salami, otros embutidos), carnes o pescados en escabeche, carnes o aves saladas o secas, hot dogs, salchichas, cecina	Carnes frescas/no procesadas, aves, pescado, cordero, cerdo, ternera, atún
MSG (glutamato monosódico)	Evite el glutamato en todas sus formas: MSG, "sabor natural", "realizador de sabor", etc. Salsa de soya, alimentos con "proteínas hidrolizadas" o "levadura autolizada", sopas enlatadas, cubos de caldo, "Accent", ablandadores de carne, sales sazonadas. Alimentos en escabeche, conservados o marinados	Sal y otras especias, mantequilla, margarina, aceite de cocina, vinagre blanco, aderezos para ensaladas (en pequeñas cantidades)
Endulzantes	Aspartame (equal, nutrasweet)	Sacarosa (azúcar), jarabe de maíz alto en fructosa
Verduras	Habas, frijoles lima, frijoles italianos, lentejas, arvejas chinas, habas, frijoles navy, frijoles pintos, vainas de arvejas, chucrut, garbanzos, cebolla, aceitunas, pepinillos	Espárragos, remolacha, brócoli, zanahorias, maíz, lechuga, calabaza, espinaca, calabacín, ejotes, tomates (todas las demás no listadas)
Frutas	Aguacates, higos, papaya, maracuyá, pasas, ciruelas rojas. Limitar plátanos, cítricos y jugos (naranja, limón, lima, toronja, mandarina) a ½ taza por día	Manzanas, bayas, duraznos, peras, ciruelas pasas, cóctel de frutas

--	--	--