

# La dieta y los dolores de cabeza

---

Publicado el: 14-06-2018

Los alimentos desencadenantes no necesariamente provocan dolores de cabeza en todos los pacientes, pero ocasionalmente ciertos alimentos pueden desencadenar ataques en algunos individuos. Sea usted su propio experto manteniendo un registro de los alimentos que ha consumido antes de un ataque de migraña y observe si al excluir estos alimentos de su dieta se reducen o eliminan los dolores de cabeza.

A continuación incluimos una lista de los alimentos que pueden desencadenar migrañas—es conveniente que los pacientes migrañosos los eviten.

## EVITAR

- Quesos estacionados - Cheddar, Emmentaler, Stilton, Brie y Camembert.
- Quesos untados - American, cottage, queso crema y Velveeta.
- Arenque – preservado en vinagre o deshidratado.
- Chocolate.
- Todos los alimentos fermentados, preservados en vinagre o marinados.
- Crema agria - no más de 1/2 taza diaria.
- Nueces, mantequilla de maní.
- Panes con masas fermentadas, panecillos y galletitas que contengan queso o chocolate.
- Frijoles cochinos, frijoles de media luna, frijoles fava, arvejas chinas.
- Alimentos que contengan glutamato de monosodio (MSG) – salsa de soya, tiernizadores de carne, sal condimentada.
- Higos, pasas, papayas, aguacates, ciruelas rojas - no más de 1/2 taza por día.
- Cítricos - no más de 1/2 taza por día.
- Bananos - no más de 1/2 banano por día.
- Pizza.
- Excesivas cantidades de té, café o bebidas cola - no más de 2 tazas por día.
- Salchichas, bologna, pepperoni, salame, salchicha de verano (summer sausage), salchichas hot dog.
- Hígados de pollo, paté.
- Bebidas alcohólicas- Si bebe, límitese a dos bebidas de tamaño normal seleccionadas entre Haute Sauterne, Riesling, Seagram's VO, Cutty Sark.
- Las bebidas con cafeína deben limitarse a 2 tazas de 6 onzas de infusión de café o la cantidad equivalente de té. Las bebidas gaseosas con cafeína deben limitarse a 24 onzas por día.

## AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>