AMERICAN MIGRAINE FOUNDATION

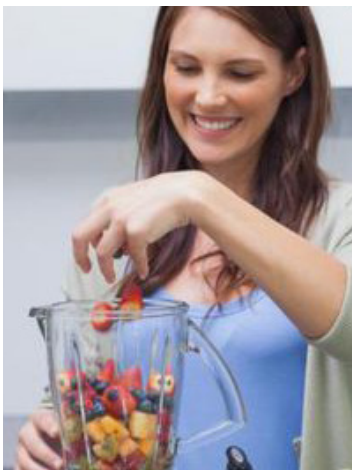
Kit de herramientas para la planificación de comidas

Es posible que ciertos alimentos estén contribuyendo a sus ataques de migraña. Nuestro planificador de comidas puede ayudarle a identificar y evitar sus desencadenantes.

La alimentación puede desempeñar un papel importante en el control de la migraña. Comer entre cinco y seis raciones al día, con control calórico, puede ayudar a las personas con migraña de varias maneras: puede mantener a raya los dolores de cabeza en aquellas personas a quienes el hambre les provoca migraña, puede prevenir el aumento de peso que podría contribuir a la progresión del dolor de cabeza y puede ayudar a los pacientes a evitar el consumo de cualquier sustancia química que les provoque migraña. Una dieta planificada también puede aliviar el estrés, que suele ser un desencadenante habitual de la migraña.

Utilizar un planificador de comidas puede ayudar a controlar su dieta y estudiar sus patrones de migraña.

5 tipos de nutrientes



Para mantener una dieta equilibrada, deberá planificar comidas que incorporen los cinco tipos de nutrientes: **carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales**. Cada uno de estos nutrientes desempeña un papel importante en el cuidado de la salud y, a su vez, ayuda a tratar la migraña.

1. Carbohidratos: Los carbohidratos pueden proporcionar a su cuerpo un suministro de energía a corto plazo. Los encontrará en las frutas y en los alimentos ricos en almidón, como el pan y la pasta. También pueden ser una buena fuente de fibra, lo que ayuda con la digestión. **Los carbohidratos deben constituir entre el 45 % y el 65 % de su dieta**.

2. Proteínas: Las proteínas son famosas por ayudar a desarrollar músculo, pero también pueden aportarle energía. Puede encontrar proteínas en frutos secos, legumbres, carne y huevos. **Las proteínas deben constituir entre el 10 % y el 30 % de su dieta.**

3. Grasas: Las grasas tienen mala fama, pero en realidad aportan al organismo un suministro de energía a largo plazo. Encontrará grasas insaturadas, más saludables, en aceites (como el aceite de oliva y el aceite vegetal). Las grasas saturadas, presentes en productos como la leche entera y los aperitivos procesados, se consideran menos saludables. **Las grasas, preferiblemente insaturadas, deben constituir entre el 20 % y el 35 % de su dieta.**

4. Vitaminas: Las vitaminas participan en una gran variedad de procesos corporales. Por ejemplo, la vitamina D ayuda a su cuerpo a absorber el calcio, lo que favorece la salud ósea, mientras que la vitamina A es importante para la vista. La vitamina B2 también puede ayudar a reducir los ataques de migraña. Llevar una dieta variada y equilibrada, rica en frutas, verduras y cereales, le garantizará el aporte de vitaminas que necesita. **No exagere con los suplementos:** en algunas personas, pueden actuar como desencadenantes.

5. Minerales: Los minerales son similares a las vitaminas en el sentido de que participan en diversos procesos corporales y se pueden obtener mediante una dieta variada y saludable. Probablemente conoce el calcio, un mineral que contribuye al mantenimiento de los huesos y los dientes, pero el hierro, el potasio y el magnesio también son minerales que desempeñan funciones importantes en su organismo. Los suplementos de magnesio pueden ayudar a reducir los ataques de migraña.

Commonly Reported Food Triggers

Aunque seguir una dieta variada tiene muchas ventajas, también es útil estar alerta ante los desencadenantes alimentarios. Se trata de determinados alimentos, como la cafeína y el alcohol, que, según han informado personas que padecen migraña, pueden provocar cefaleas. Asimismo, se ha destacado que los desencadenantes no deben confundirse con los síntomas de la fase premonitoria de la migraña, y es importante identificar qué puede desempeñar un papel causal en la aparición de un ataque y qué podría ser tan solo un síntoma que lo precede.

Los médicos afirman que, aunque un alimento por sí solo no tiene por qué ser un desencadenante para algunas personas, ciertos alimentos pueden contribuir a un ataque de migraña cuando estas se encuentran cerca de su «umbral» y enfrentan otros desencadenantes, como el estrés. Esto significa que las personas con migraña pueden beneficiarse al analizar estos desencadenantes alimentarios comúnmente reportados y observar si esos alimentos influyen en la aparición de sus ataques de migraña.

Estos son los alimentos desencadenantes más comunes a los que debe prestar atención:

- Alcohol, incluyendo vino tinto y cerveza.
- Aspartamo, un edulcorante artificial y sustituto del azúcar.
- Alimentos que contienen tiramina, como legumbres, embutidos y pescado ahumado.
- Alimentos que contienen histamina, como los encurtidos o enlatados (por ejemplo, el chucrut).
- Quesos y yogures maduros.
- Productos cárnicos ahumados, como el salami, el jamón y las salchichas.
- Mariscos.
- Algunas legumbres, como las judías, las lentejas, los cacahuetes, los guisantes y la soja.
- Frutos secos, especialmente nueces y anacardos.
- Chocolate y otros productos a base de cacao.
- Cafeína (especialmente la abstinencia de cafeína).
- Cítricos, como los limones y las naranjas.
- Alimentos que contienen glutamato monosódico (MSG), como productos enlatados o preparados.
- Carnes procesadas que contienen sulfitos.
- Vitaminas y suplementos a base de hierbas.

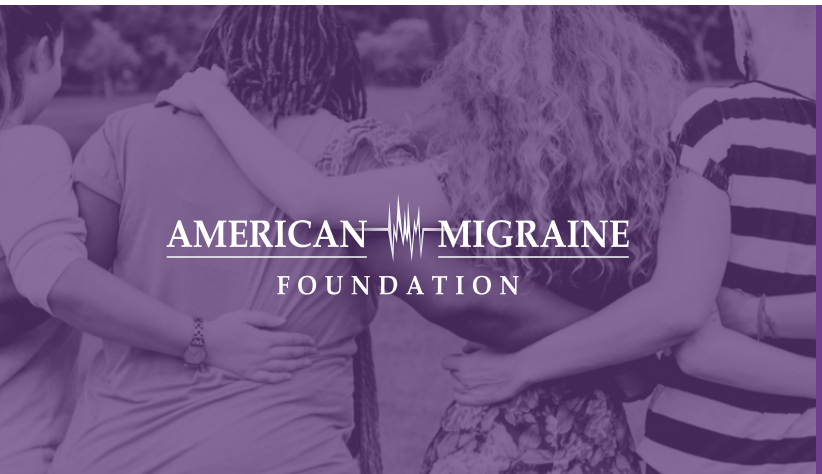
¿Alguno de estos alimentos le provoca ataques de migraña?

Envíenos un tweet a @amfmigraine para compartir su historia.

Su diario de dolores de cabeza puede ser muy útil para examinar cómo cambian sus síntomas a medida que identifica o descarta posibles alimentos desencadenantes. Asegúrese de tomar notas con regularidad y revisarlas periódicamente para detectar qué alimentos, si los hay, podrían estar influyendo en sus migrañas.

Imprima esta tabla o cópiela en un cuaderno para llevar un registro de su alimentación y de sus ataques de migraña. Su médico puede ayudarle a identificar patrones que revelen cuáles alimentos podrían estar desencadenando sus síntomas.

Dieta				Migraña				
Tiempo	**Comida**	**Medicina**	**Actividad**	**Hora de inicio**	**Nivel de dolor**	**Qué ayudó**	**Qué no ayudó**	**Hora de finalización**



La misión de la American Migraine Foundation es movilizar a una comunidad que brinde apoyo y abogue por los pacientes, así como impulsar y respaldar una investigación de impacto que se traduzca en avances para los pacientes con migraña y otras enfermedades discapacitantes que causan fuertes dolores de cabeza. Visite americanmigrainefoundation.org para acceder a más recursos destinados a quienes viven con migraña y a quienes los apoyan.

American Migraine Foundation
One Rockefeller Plaza, 11th Floor
Nueva York, NY 10020
Teléfono: +1 (929)-376-1333
Correo electrónico:
info@americanmigrainefoundation.org