



Dieta para evitar migrañas

Es muy importante mejorar los hábitos alimenticios e identificar las comidas que pueden producir o empeorar un dolor de cabeza¹.



El primer paso sencillo para evitar una migraña es **mantener horarios fijos de comida** y evitar pasar más de tres horas sin comer¹.



Si bien es cierto que el azúcar no es malo, **su alto consumo predispone a sufrir episodios de migraña** y aumenta la intensidad del dolor. Por eso, la recomendación es **evitar consumir alimentos con mucho dulce**.



La sal también interfiere en los procesos inflamatorios y es una de las causas de retención de líquidos, problemas de circulación y migrañas¹.



También, es recomendable **evitar las bebidas alcohólicas**¹.

Presta atención a un ejemplo de una dieta¹ para aliviar la migraña:

Desayuno¹



Vaso de leche de arroz



Cereal integral



Un kiwi

Merienda de la mañana¹



Té de jengibre, menta o canela



Tostadas integrales con tomate

Almuerzo¹



Ensalada de lentejas con atún y verduras



Fresas y agua

Merienda de la tarde¹



Leche de almendras, acompañado de avena y fruta

Cena¹



Crema de ayote con ensalada de pollo



Una manzana

Fuente: Mejor con salud. Cómo elaborar una buena dieta para aliviar la migraña. Disponible en <https://mejorconsalud.as.com/buena-dieta-aliviar-migrana/> Último acceso en enero 2023.

Este material es de carácter educativo e informativo únicamente, no sustituye ni reemplaza la consulta médica, y en ningún caso deberá tomarse como consejo, tratamiento o indicación médica. Ante cualquier duda deberá consultar siempre a su médico tratante.

Referencias:

1. Mejor con Salud. Cómo elaborar una buena dieta para aliviar la migraña. Disponible en <https://mejorconsalud.as.com/buena-dieta-aliviar-migrana/> Último acceso en enero 2023.