

Migraña: come para prevenirla

Alimentos y hábitos que **ayudan a prevenir las crisis**: comer regularmente, hidratarse y asegurar magnesio. La regularidad es lo más importante.



Comidas regulares (no saltarse)

Recomendado

El ayuno y la hipoglucemia disparan migrañas.



Agua abundante

Recomendado

La deshidratación es un desencadenante frecuente.



Verduras y hortalizas frescas

Recomendado

Magnesio y antioxidantes; base segura.



Cereales integrales

Recomendado

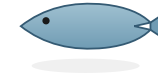
Energía estable que evita bajadas de azúcar.



Legumbres

Recomendado

Magnesio y energía sostenida.



Pescado azul

Recomendado

Omega-3 con efecto antiinflamatorio.



La clave: rutina, hidratación y magnesio

No te saltes comidas (la hipoglucemia es un gran desencadenante), bebe suficiente agua y duerme con horarios regulares. El magnesio (frutos secos, verduras, legumbres) puede reducir la frecuencia de las migrañas.

Migraña: come para prevenirla

Alimentos y hábitos que **ayudan a prevenir las crisis**: comer regularmente, hidratarse y asegurar magnesio. La regularidad es lo más importante.



Frutos secos (magnesio)

Recomendado

El magnesio puede reducir la frecuencia de migrañas.



Fruta fresca (no madura en exceso)

Recomendado

Hidratación y azúcares naturales con fibra.



Jengibre

Recomendado

Puede ayudar con las náuseas de la migraña.



Aceite de oliva virgen extra

Recomendado

Grasa antiinflamatoria saludable.



Semillas (calabaza, girasol)

Recomendado

Fuente de magnesio.



Pollo y huevo frescos

Recomendado

Proteína sin aminas; bien tolerada.



La clave: rutina, hidratación y magnesio

No te saltes comidas (la hipoglucemia es un gran desencadenante), bebe suficiente agua y duerme con horarios regulares. El magnesio (frutos secos, verduras, legumbres) puede reducir la frecuencia de las migrañas.

Migraña: come para prevenirla

Alimentos que **desencadenan migrañas** en personas sensibles (tiramina, nitritos, alcohol). No afectan a todos: identifica los tuyos.



Quesos curados y añejos

Evitar

Ricos en tiramina, desencadenante clásico.



Vino tinto y alcohol

Evitar

El alcohol y la tiramina disparan migrañas.



Chocolate

Con moderación

Desencadenante en personas sensibles.



Embutidos y curados (nitritos)

Evitar

Los nitritos pueden provocar migraña.



Cafeína en exceso o su retirada brusca

Con moderación

Tanto el exceso como dejarlo de golpe dan dolor.



Glutamato (comida muy procesada)

Con moderación

El GMS desencadena en algunas personas.



Identifica tus desencadenantes con un diario

Quesos curados, vino tinto, embutidos, chocolate y glutamato son desencadenantes frecuentes, pero varían en cada persona. Lleva un diario de alimentos y síntomas para descubrir cuáles te afectan a ti.

Migraña: come para prevenirla

Alimentos que **desencadenan migrañas** en personas sensibles (tiramina, nitritos, alcohol). No afectan a todos: identifica los tuyos.



Alimentos fermentados

Con moderación

Ricos en aminos; vigílalos si te afectan.



Cítricos en exceso

Con moderación

Desencadenante en algunas personas sensibles.



Aspartamo (edulcorante)

Con moderación

Puede desencadenar migraña en sensibles.



Ayunos y saltarse comidas

Evitar

La bajada de azúcar es un gran desencadenante.



Frutos secos en sensibles

Con moderación

Pueden desencadenar en algunas personas.



Pescado en conserva/ahumado

Con moderación

Aminos que pueden desencadenar.



Identifica tus desencadenantes con un diario

Quesos curados, vino tinto, embutidos, chocolate y glutamato son desencadenantes frecuentes, pero varían en cada persona. Lleva un diario de alimentos y síntomas para descubrir cuáles te afectan a ti.