

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 para ayudarle a controlar su migraña. Comer entre cinco y seis porciones controladas de comida al día, con el contenido calórico controlado puede ayudar de varias maneras a las personas que tienen migraña: puede mantener controlados los dolores de cabeza desencadenados por hambre, puede prevenir el aumento de peso que puede provocar que el dolor de cabeza empeore y puede ayudar a los pacientes a evitar ingerir múltiples desencadenantes químicos al mismo tiempo. Una dieta planificada también puede aliviar el estrés, que es un factor desencadenante común de los ataques de 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.

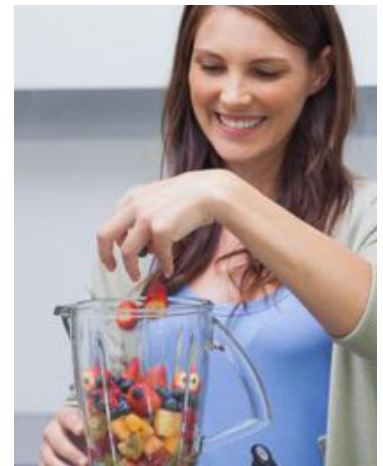
1. Carbohidratos complejos: Los carbohidratos pueden proporcionar a su cuerpo un suministro de energía a corto plazo. Los encontrará en las frutas y en los alimentos ricos en almidón, como el pan y la pasta. También pueden ser una buena fuente de fibra, lo que ayuda con la digestión. **Los carbohidratos 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 los aceites de oliva y vegetales) y alimentos como aguacates y aceitunas. 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.



Alimentos desencadenantes comúnmente reportados

Aunque hay muchos beneficios en seguir una dieta diversa, también es útil tener cuidado con los «desencadenantes alimentarios». Estos son ciertos alimentos, incluida la cafeína y el alcohol, que las personas que padecen migraña han informado que pueden desencadenar ataques de dolor de cabeza. Además, se ha notado que los factores desencadenantes son distintos de los antojos durante la fase prodrómica de la migraña, y es importante distinguir qué puede provocar un ataque y qué podría ser sólo un síntoma previo al ataque.

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 que padecen migraña pueden beneficiarse al analizar estos factores desencadenantes alimentarios que se mencionan con frecuencia y comprobar si dichos alimentos influyen en sus propios 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.
- Fruta deshidratada con sulfitos

¿Alguno de estos alimentos le provoca ataques de migraña?

Envíenos un tweet a @amfmi-graine para compartir su historia.



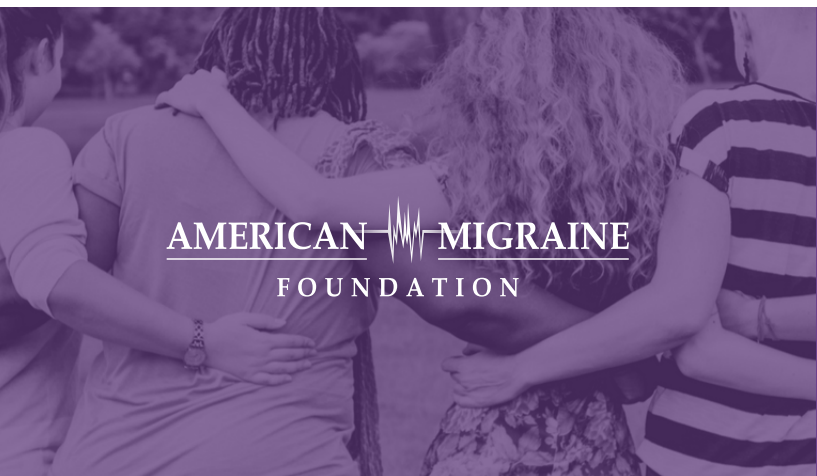
Su diario de dolores de cabeza puede ser muy útil para examinar cómo cambian sus síntomas a medida que identifica o descarta posibles alimentos desencadenantes. Asegúrese de tomar notas con regularidad y revisarlas periódicamente para detectar qué alimentos, si los hay, podrían estar influyendo en sus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



AMERICAN  **MIGRAINE**
FOUNDATION

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

