



A de ALIMENTACIÓN

No existe una única “dieta para la migraña”. **Cualquier intervención dietética requiere un enfoque individualizado**¹.

Se debe tener cuidado a la hora de seguir ciertas dietas, ya que existe el riesgo de efectos adversos por deficiencias de nutrientes o niveles excesivos.¹ Por tanto, ve **siempre de la mano de un profesional de la salud especializado**.



Como sugerencia, se recomienda a los pacientes con migraña que intenten mantener niveles de glucosa constantes¹. De esta manera, ayudaremos a **prevenir ataques de migraña motivados por el ayuno**.¹

Consume **comidas saludables y equilibradas** al menos **3 veces al día**²



Desayuna dentro de los **30-60 minutos** tras levantarte²



Incluye comidas pequeñas y refrigerios más **frecuentes** para evitar el ayuno¹



Prioriza comidas ricas en proteínas, fibra y grasas saludables y bajas en alimentos procesados³



Mantente hidratado durante el día²



Limita el consumo de cafeína a 200 mg/día (1-2 tazas de café)²



Limita el consumo de alcohol, especialmente el vino tinto¹

¿ALIMENTOS TRIGGER?

Es difícil identificar auténticos “alimentos desencadenantes” de la migraña.

La asociación entre los alimentos y los ataques de migraña es multifactorial y compleja.¹

Por ejemplo, a menudo se piensa que el chocolate es un desencadenante de la migraña, pero la evidencia argumenta en contra de esto e incluso sugiere que **los antojos de dulces son parte de la fase premonitoria de un ataque de migraña**.

Referencias: **1.** Lindyeh NA, Zhang N, Farrar M, Banerjee P, Lombard L, Aurora SK. The role of diet and nutrition in migraine triggers and treatment: A systematic literature review. Headache. 2020;60(7):1300-1316. **2.** Robblee J, Starling AJ. SEEDS for success: Lifestyle management in migraine. Cleve Clin J Med. 2019;86(11):741-749. **3.** Managing your migraine. [Internet]. The Migraine Trust. 2021. [Citado 31 mar 2022]. Disponible en: <https://migranetrust.org/live-with-migraine/self-management/>

