

## CEFALEAS – MIGRAÑAS

Existen una serie de alimentos que se han vinculado con la aparición o recrudecimiento de las migrañas y cefaleas, los cuales por ende deberán ser evitados. Estos alimentos son los siguientes:

- Chocolate (contienen feniletilamina, que suele disparar estos procesos)
- Cafeína: está presente en el mate cocido, yerba mate, té (común, verde, rojo, negro), café.
- Cebollas, porotos, garbanzos, bananas.
- Quesos (especialmente los fermentados ricos en tiramina).
- Cítricos, bebidas alcohólicas.
- Tomates, mariscos, helados.
- Nitratos (paté foi, hígado, maní).
- Embutidos (salchichas)
- Alimentos saborizados con glutamato monosódico (snacks, caldos en cubitos)

Existen también medicamentos y hábitos que pueden generar cefaleas. Antes de suspenderlos, deberá consultar con su médico de cabecera sobre la conveniencia de seguir empleándolos o no.

- Digitales (digoxina, digitoxina)
- Alcohol
- Fluoxetina (ansiolítico y antidepresivo)
- Sildenafil, Tadalafil (impotencia sexual)
- Nitritos (para crisis de angina de pecho)
- Tetraciclina (antibiótico)
- Antihistamínicos
- Mazindol o anfetaminas (adelgazantes)
- Cannabis (en abuso)
- Anticonceptivos orales