












dieta para aminorar la migraña

GRUPO DE ALIMENTOS	PREFIERA	EVITE
 BEBIDAS	Café descafeinado Agua Mineral Bebidas No de Cola Cafeína: sólo 2 tazas al día	Cafeína: Café, Té, Refrescos de cola Chocolate ó Cocola Bebidas Alcohólicas
 LÁCTEOS	Leche Homogeneizada o Descremada Quesos: Americano, Frescos, De Granja, Ricota y Queso Crema Yogurt: media taza	Lácteos Refinados: Mantequilla Crema Agria, Leche con chocolate Quesos: Tipo blue, Prosalut, Brick, Brie Commenbert, Cheddar, Suizo, Gouda Roquefort, Mozzarella, Parmesano Provolone, Romano y Emmental
 SOPAS	Cremas preparadas con los alimentos permitidos, Alimentos caseros	Sopas enlatadas Caldo concentrado en cubos Bases para sopa con levadura Glutamato Monosódico (Ver las etiquetas de los productos)
 FRUTAS	Cualquier jugo: Ciruela, Manzana, Tejocote, Durazno, Pera, etc... Cóctel de Frutas Jugos Cítricos: sólo media taza	Aguacate Platanos: no más de 2 al día, Higos Pasas, Papaya y Ciruela Roja Nueces y semillas Mantequilla de Cacahuete Semillas de Girasol, de Ajonjolí, de Calabaza y Cacahuates
 SEMILLAS, PASTAS Y VEGETALES	Papa Blanca Arroz Macarrones, Espagueti y otras pastas Espárragos, Remolacha Zanahoria, Espinacas y Calabaza Tomate, Chayote, Maíz, Brocoli, Lechuga Verde	Etoles, Habas, Frijoles, Lentejas, Alubias Frijol Blanco, Frijol Pinto, Chicharos, Col Picada, en Salmuera (Chicrut), Garbanzos Cebolla (solo usarla para sazonar) Pepinos y Aceitunas
 AVES, CARNES Y PESCADOS	Frescos o Congelados: Pavo, Polo, Pescado, Res, Cordero, Ternera y Puerco Huevo como sustituto de carne: 3 veces por semana Atún en ensalada	Carnes Sazonadas, Enlatadas, Curadas o Procesadas, Jamón Sazonado Arenques encurtidos, Pescado Seco Salado Hígado de Polo, Animales de caza sazonados Longaniza, Salchichas, Salchichón de Bolonia y Tipo Italiano. Cualquier carne preparada con suavizador. Salsa de Soya o Extractos de Levadura Pastel de Carne molido
 HARINAS Y CEREALES	Panes Comerciales: Blanco, Integral y de Centeno, Francés, Italiano, Pan Tostado Galletas de Centeno Todos los cereales secos y calientes Crema de Trigo, Cereal de Trigo, Avena Hojuelas de Maíz, Trigo o Arroz Inflado "All-Bran"	Panes de Levaduras Frescos, Hechos en Casa Panes y Galletas con Queso Pastel de Café preparado con Levadura Donas, Panes de Masa fermentada Cualquiera con Chocolate y/o Nuez
 POSTRES	A base de Ciruela, Manzana, Cereza, Durazno, Pera, Naranja, Toranja, Mandarina, Piña, Limón y Lima Helado, Pasteles y Galletas sin Levadura o Chocolate Gelatinas Jales Azúcar, Miel y Caramelos	Postres con Chocolate: Budín, Galletas y Pastel Dulces y Jarabe de Chocolate
 DIVERSOS	Sal con moderación, Jugo de Limón Mantequilla o Margarina, Aceites para cocinar Crema Batida, Vinagre Blanco Aderezos comerciales para ensalada en pequeñas cantidades	Pizzas, Salsas de Queso y/o Soya Cantidades excesivas de Glutamato Monosódico Levadura y Levadura de Extracto de Cerveza Ablandadores para Carne y Sal Sazonada Platos Mezclados: Macarrones con Queso, Stroganoff de Carne, Palitos de Queso, Lasaña, Comidas Congeladas, Alimentos Marinados en Salmuera o Conserva