

Alimentos recomendados para la migraña

Lista alimentos bajos en histamina para la migraña por déficit de la enzima DAO



Grupo de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
 <p>Frutas, verduras y hortalizas</p>	<p>- Verduras: Lechuga, diente de león, espárragos, rabanitos, coliflor, brócoli, guisantes, rúcula, nabos, apio, zanahorias, judía verde, chirivías, remolacha,...</p> <p>- Frutas: todas ok, excepto las no recomendadas.</p>	<p>- Fermentados y conservas: Pickles, chucrut, pepinillos en vinagre, olivas,...</p> <p>- Cítricos: Mandarina, naranja, limón</p> <p>- Kiwi</p> <p>- Chocolate</p> <p>* Verduras según tolerancia, en moderación: berenjena, espinacas, tomate y salsa de tomate, calabacines (zapallo italiano), calabaza (zapallo), pepino, chayote</p> <p>* Frutas según tolerancia, en moderación: fresas, plátano, papaya y aguacate</p>
 <p>Legumbres, tubérculos, cereales, frutos secos y granos</p>	<p>- Arroz, avena (porridge de avena,...), amaranto, mijo, sorgo,...</p> <p>- Castañas</p> <p>- Quinua, trigo sarraceno, amaranto y pseudocereales</p> <p>- Patatas</p> <p>- Boniatos, taro, yuca, tapioca o mandioca, etc.</p> <p>* Si se toleran, garbanzos, lentejas rojas, legumbres</p>	<p>- Soja y derivados (especialmente desaconsejados los derivados de soja fermentados como el tempeh)</p> <p>- Mantequilla de frutos secos o legumbres (manteca de cacahuete o maní, tahini, etc.)</p> <p>* En moderación, según tolerancia (no recomendable en ataques de migraña):</p> <p>- Pan, harinas y frutos secos (nueces, nueces del Brasil, semillas de girasol,...)</p>
 <p>Carnes y huevo</p>	<p>- Carne blanca: pollo, pavo</p> <p>- Huevo: tortilla, pasado por agua, revuelto</p> <p>- Carne roja: ternera, cerdo, caballo,... (ocasional)</p>	<p>- Carne procesada: jamón, salchichas, carne picada, hamburguesas, fiambres, embutidos, longaniza, fuet, mortadela, chopped, bacon, chorizo, paté, salchichas de pollo, hamburguesa de pollo, etc.</p>
 <p>Marisco y pescado</p>	<p>- Pescado blanco: lubina, rape, merluza, bacalao, mero, besugo, perca, lenguado, etc.</p> <p>* Según tolerancia, cefalópodos: sepia, calamar, pulpo,...</p>	<p>- Conservas de pescado y procesados: atún en lata, sardinas en aceite, surimi, salmón ahumado, etc.</p> <p>- Pescado azul o graso: sardinas, caballa, atún, boquerones, arenques, etc.</p> <p>- Marisco: Mejillones, almejas, etc.</p>
 <p>Lácteos y derivados</p>	<p>Recomendables sustitutos como bebida vegetal con calcio.</p> <p>* Según tolerancia, los que tienen menos histamina. No se recomienda ninguno en episodios de migraña.</p>	<p>- Queso curado, queso Manchego, queso de cabra, de oveja, Emmental, Gruyère, Roquefort, Cabrales, parmesano, queso tierno</p> <p>- Queso para untar, queso rallado, quesitos</p> <p>* Poca histamina:</p> <p>- Lácteos fermentados: yogur, kéfir</p> <p>- Queso fresco, requesón, mató</p> <p>- Leche (preferible yogur o kéfir antes leche)</p>
<p>Bebidas</p>	<p>- Agua, agua con gas, té verde y café (según tolerancia a la cafeína), infusiones.</p>	<p>Cualquier bebida con alcohol está totalmente desaconsejada.</p> <p>* Refrescos (sólo de forma esporádica)</p>
<p>Condimentos</p>	<p>Salsa ajoaceite casera, hierbas aromáticas, especias, ajos, cebollas, sofritos,...</p>	<p>Vinagre de cualquier tipo, salsa de soja, salsas industriales (glutamato)</p> <p>*Según tolerancia: vainilla, canela, nuez moscada y anís</p>