



CENTRO PARA EL ESTUDIO Y TRATAMIENTO DE LAS CEFALEAS

Alfredo Salazar 314 Sétimo Piso. San Isidro.
Citas e Informes : 222 - 2020 Fax : (511) 222 2020
www.centrodecefaleas.com

DIETA BAJA EN TIRAMINA

ALIMENTOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
BEBIDAS	<p>Café decafeinado, agua mineral, bebidas gaseosas no oscuras como 7 Up, Ginger ale, Inca kola.</p> <p>Las fuentes de cafeína deben limitarse a 2 tazas o 16 onz. al día.</p> <p>Endulzar con Sacarina o Sweet & Low.</p> <p>Bebidas gaseosas no dietéticas descafeinadas .</p>	<p>Fuentes de Cafeína :</p> <p>Café, té, gaseosas tipo colas por encima de 16 onz. al día.</p> <p>No chocolate o cocoa.</p> <p>Bebidas gaseosas dietéticas y bebidas que contengan Aspartame, Equal o Nutrasweet.</p> <p>Ninguna bebida alcohólica.</p>
CARNES , PESCADOS Y AVES	<p>Fresco o congelado :</p> <p>Pavo, pollo, pescado, carne de res, cordero, chanco.</p> <p>Huevos.</p> <p>El Atún enlatado debe ser enjuagado antes de comerlo.</p>	<p>Embutidos curados, enlatados, macerados y procesados.</p> <p>Jamón, salame, pickles.</p> <p>Pescado seco y salado : Bacalao.</p> <p>Alimentos Nitritados :</p> <p>Salchicha, boloña, pepperoni, tocino, sillao, mantequilla de maní, maní y similares.</p>
FRUTAS	<p>Cualquier jugo como ciruela, manzana, pera, cerezas, melocotón, durazno.</p> <p>En general todas las frutas que no son permitidas.</p> <p><u>Ingesta limitada a ½ taza :</u></p> <p>Naranja, uva, piña, lima, toronja, limón.</p>	<p>Paltas, plátanos (solo ½ al día), higos, papaya o pasas.</p> <p><u>Nueces y semillas :</u></p> <p>Maní y mantequilla de maní. Semilla de girasol, sésamo o calabaza.</p>

ALIMENTOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
LÁCTEOS	<p>Leche</p> <p>Quesos : Cottage, ricotta, crema de queso, velveeta.</p> <p>Yogurt : Máximo ½ taza.</p>	<p>Productos lácteos tratados como : Sour cream, leche chocolatada.</p> <p>Quesos avejentados : Camembert, cheddar, roquefort, gouda, suizo, brie, mozzarella, provolone, parmesano, blue cheese.</p>
PANES Y CEREALES	<p>Pan blanco, pan francés, muffin inglés, galletas, baguette.</p> <p>Cereales calientes o fríos : Crema de trigo, avena, arroz, corn flakes, trigo soplado.</p>	<p>Pan casero o de pastelería con levadura. Pan o galletas con quesos avejentados.</p> <p>Doughnuts, cualquier pan que contenga chocolate, pasas o nueces.</p>
PAPAS O SUBSTITUTOS	<p>Papa blanca, camote, arroz, macarrones, spaghetti, fideos y relacionados.</p>	
SOPAS	<p>Sopa y cremas elaboradas con alimentos permitidos. Caldos caseros.</p>	<p>Sopas enlatadas, sopa de cubitos de carne o pollo (Knorr, Niccolini, Maggi).</p>
VEGETALES	<p>Espárragos, vainita, zanahoria, espinaca, calabaza, maíz, lechuga, broccoli, tomates.</p>	<p>Frijol italiano, arverjitas, frijol negro, canario, castilla, panamito. Cebolla cruda, aceituna, pickles.</p>

ALIMENTOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
POSTRES	Sherbets, helados, galletas y cakes que no contengan chocolate o cocoa. Gelatina.	Helados, pudines, tortas y galletas que contengan chocolate.
DULCES	Azúcar, mermelada, jalea, miel. Puede usar sacarina o Sweet & Low para endulzar. Crema Chantilly.	Caramelos de chocolate, fudge, manjarblanco de chocolate. Equal o Nutrasweet.
MISCELÁNEOS	Sal con moderación. Mantequilla y margarina. Aceite de Cocina. Vinagre blanca. Aliños comerciales para ensaladas en poca cantidad.	Ablandadores de carne. Comida china. Sillao. Aji -no-moto. Papas fritas empaquetada, Chizitos, comidas en caja. Enlatados salados en general.

MONOGLUTAMATO DE SODIO

El monoglutamato de sodio (MGS) es un elemento que precipita ataques de migraña en personas que las padecen. Estos dolores suelen aparecer alrededor de una hora de haber ingerido alimentos que contienen esta substancia. El monoglutamato de sodio se usa para saborizar alimentos salados que se presentan al público en forma de enlatados, saborizantes, alimentos embolsados o comidas preparadas. En algunos casos los fabricantes no ponen en las etiquetas al MGS como tal, sino con otro nombre como los que detallaremos a continuación :

- Saborizante Natural (Natural Flavor)
- Saborizante (Flavoring)
- Proteína Vegetal Hidrolizada (Hydrolized Vegetable Protein)

Todos estos términos se refieren al MGS según los códigos actuales aceptados por la F.D.A. La Proteína Vegetal Hidrolizada, por ejemplo, contiene un 10 á 30 % de MGS.

Cuando se trata de productos de pastelería como galletas o tortas, el término saborizante natural se refiere a elementos diferentes al MGS como podrían ser, vainilla, limón o almendras. Usted puede consumir estos productos libremente.