



DIAGNOSTICO,
TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN

MIGRAÑA VESTIBULAR

1/ Dieta Libre de Tiramina, Histamina, Phenilalanina o Flavonides fenólicos:

DEBE SUSPENDER DE SU DIETA LOS ALIMENTOS QUE CONTENGAN LAS SUSTANCIA INDICADAS.

A/ Alimentos con alto contenido en tiramina, histamina, phenilalanina o flavonides fenólicos:

- **Chocolates (histamina, tiramina).**
- **Quesos duros y fermentados (histamina, tiramina).**
- **Cítricos.**
- **Plátanos (tiramina).**
- **Extracto de levadura.**
- **Carnes rojas y carnes procesadas, embutidos, que contengan nitrato sódico, como fiambres, hígados, salchichas, bacón, jamón (tiramina).**
- **Marisco (caviar y sucedáneos).**
- **Vino tinto y Rosado (histamina, tiramina).**
- **Cerveza (histamina, tiramina).**
- **Habas.**
- **Higos secos.**
- **Pescado seco y escabeche.**
- **Cacahuets, nueces.**
- **Alcohol (Jerez, etc.).**
- **Aditivos alimentarios (conservantes, colorantes y aromatizantes artificiales, aspartame, glutamato monosódico que se utilizan para ensalzar el sabor de los alimentos: aceitunas, caldos y sopas deshidratadas, conservas y semiconservas de pescado, salsas, productos de confitería, pastelería, panadería, repostería y galletas).**
- **Cafeína (café, té, mate y bebidas cola).**

B/ Listado de alimentos pobres en Tiramina (que no provocan jaqueca): Carnes y pescados frescos, huevos, sopas, verduras, frutas, leche fresca, legumbres y féculas, galletas y postres.

2/ Realizar diariamente: Ejercicio Físico