

Fundación Nacional de la Cefalea

Dieta baja en tiramina para dolores de cabeza

La tiramina en los alimentos se produce como resultado de la degradación natural del aminoácido tirosina. La tiramina no se agrega a los alimentos y sus niveles aumentan cuando los alimentos se añejan, fermentan, almacenan por largos periodos de tiempo y cuando no están frescos.

Grupo de alimentos	Permitidos	Usarlos con precaución	No permitidos
Carne, pescado, aves, huevos	Carnes, pescado y aves recién comprados y preparados Huevos Tuna, ensalada de tuna (con los ingredientes permitidos)	Tocino*, salchicha*, hot dogs*, carne de res enlatada*, bolonia*, jamón*, cualquier embutido con nitratos o nitritos. Carnes con ablandadores como el caviar	Productos encurtidos, añejados, desecados, fermentados, salados, ahumados. Peperoni, salchichón, embutido de hígado. Carne o hígado no fresco, sardina encurtida.
Lácteos	Leche: entera, 2% o descremada Quesos: americano, requesón, de rancho, ricota, queso crema, velveta, procesado baja en grasa	Yogur, mantequilla, crema agria: ½ taza al día Parmesano* o Romano como aderezo (2 cucharaditas) o ingrediente secundario.	Queso añejado: azul, brick, brie, cheddar, suizo, roquefort, estilton, mozzarella, provolone, emmentaler, etc.
Pan, cereales y pasta	Levadura preparada comercialmente Productos preparados con levadura en polvo: biscochos, panqueques, café, pastel, etc. Cereales cocinados o secos Todo tipo de pasta: espagueti, rotini, ravioli, (con los ingredientes permitidos) macarrones y fideos de huevo	Pan hecho en casa preparado con levadura y pasteles para el café. Pan de masa fermentada	Cualquiera que tenga ingredientes no permitidos
Verduras	Espárragos, habichuela, remolacha, zanahorias, espinaca, calabaza, tomates, chayote, calabacita, brócoli, papas, cebollas cocinadas con alimentos, guisante de vaina, frijol blanco, de soya, cualquiera que no esté en la lista de no permitidos	Cebolla cruda	Guisantes chinos, frijoles faba o habas, repollo curtido, pepinillos y aceitunas. Productos de soya fermentados como el miso, salsa de soya y salsa teriyaki.
Frutas	Manzana, puré de manzana, cerezas, albaricoques, durazno. Cualquiera que no esté en la lista de no permitidos	Limite el consumo a ½ taza al día de cada grupo: cítricos: naranjas, toronjas, mandarina, piña, limón y limas. Aguacate, plátanos, higos*, pasas*, fruta seca*, papaya, granadilla y ciruela roja.	
Nueces y semillas			Todas las nueces: cacahuates, crema de cacahuete, semillas de calabaza, semillas de ajonjolí, nuez y nuez lisa

Grupo de alimentos	Permitidos	Usarlos con precaución	No permitidos
Caldos	Caldo hecho con ingredientes permitidos, consomé hecho en casa	Sopas enlatadas con levadura* autolizada o hidrolizada, extractos de carne o glutamato monosódico*(MSG)	
Bebidas	Café descafeinado, jugo de frutas, agua mineral, refrescos carbonatados sin cafeína	Limitar las bebidas con cafeína a no más de 2 porciones al día: Café y té: 1 taza = 1 porción Bebidas carbonatadas y a leche con chocolate y chocolate caliente: 12 onz. = 1 porción Limitar las bebidas alcohólicas a una porción. 4 oz. de vino Riesling, 1.5 onza de vodka o scotch al día = 1 porción al día (podría necesitar omitirlo si está tomando MAOI)	Bebidas alcohólicas: Chianti, sherry, burgundy, vermouth, cerveza, ale y bebidas no alcohólicas fermentadas. Todas las demás no mencionadas en la columna de usarlo con precaución.
Postres y dulces	Cualquiera hecho con ingredientes y alimentos permitidos: azúcar, jalea, mermelada, miel, dulces duros, pasteles y galletas	Productos que contienen chocolate: Nieve (1 taza), pudín (1 taza), galletas (1 de tamaño mediana), pastel (cubos de 3”), dulces de chocolate (1/2 onza). Todos cuentan como una porción de bebida cafeinada)	Pastel de picadillo
Ingredientes enumerados en las etiquetas de alimentos.	Cualquiera no nombrado en la sección de no permitidos		MSG* (en cantidades abundantes), nitratos y nitritos (encontrados principalmente en carnes procesadas), levadura o extractos de levadura, levadura de cerveza, levadura hidrolizada o autolizada, extractos de carne, ablandadores de carne (papaína, bromelina) sal sazónada (que contenga MSG), salsa de soya, salsa teriyaki
Grasa, aceites y misceláneos	Todos los aceites y grasas para cocinar Vinagre blanco Aderezo para ensaladas comercial con ingredientes permitidos Todas las especias no mencionadas en la lista de ingredientes no permitidos	Vino, vinagre* de manzana u otros fermentados	

Contenido de cafeína de bebidas específicas

Bebidas carbonatadas 12oz. = 30-50 mg (regular y sin azúcar) **Café** 6oz. = 103 mg **Café descafeinado** 6oz. = 2mg **Té** 6oz. = 31-36 mg (instantáneo y de 3 minutos)

Guías generales

- Comer tres comidas al día con bocadillo en la noche o seis pequeñas comidas durante todo el día.
- Evite comer alimentos altos en azúcar con el estomago vacío, cuando tenga mucha hambre o en lugar de la comida.
- Todas las comidas, especialmente las altas en proteínas deberán prepararse y comerse frescas. Tenga cuidado con sobras que duren más de uno o dos días a la temperatura del refrigerador. Congele las sobras que quiera guardar por más de 2 o 3 días.
- El humo de cigarrillo y puro contiene un gran número de químicos que pueden provocar o empeorar su dolor de cabeza. Si usted fuma, dejar de hacerlo debe ser su prioridad principal. Asista a un programa para dejar de fumar.
- Los alimentos mencionados en la columna de usarlos “CON PRECAUCION” tienen una menor cantidad de Tiramina y otros componentes vasoactivos. Los alimentos con el * podrían contener una cantidad pequeña de Tiramina. Otros alimentos de la columna de “USAR CON PRECAUCIÓN” no contienen Tiramina pero son “desencadenantes” potenciales de dolor de cabeza. Si está tomando un inhibidor de MAO (Inhibidor de la Mono amino oxidasa) usted debe tratar de usar los alimentos no permitidos en cantidades muy pequeñas.
- Cada persona puede tener sensibilidades diferentes a cierto nivel de Tiramina o a otros componentes de los alimentos. Si no está tomando un inhibidor de MAO, usted debe probar el uso de alimentos no permitidos en cantidades muy pequeñas.
- Adaptado de Columbus Hospital & Diamond Headache Clinic Low Tyramine Headache Diet.