Diario de alimentación y desencadenantes

UNA SEMANA · SEMANA DEL _____

Anota qué comiste y bebiste y **cuándo**, todos los días — no solo los días de migraña. El horario suele importar más que el alimento: saltarse comidas, la cafeína y el alcohol son los sospechosos habituales.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
DESAYUNO Y HORA							
COMIDA Y HORA							
CENA Y HORA							
TENTEMPIÉS							
¿COMIDA SALTADA O TARDE?							
CAFEÍNA — TAZAS Y LA ÚLTIMA							
ALCOHOL							
AGUA — VASOS							
SUEÑO — HORAS							
¿MIGRAÑA? HORA DE INICIO							
INTENSIDAD MÁX. /10							
COMIDO EN LAS 12 H PREVIAS							

ANTES DE CULPAR A UN ALIMENTO

Un antojo puede ser el inicio de la crisis, no la causa: las ganas de dulce o de salado suelen llegar horas antes del dolor. Si el chocolate aparece una y otra vez antes de las crisis, pregúntate qué vino primero.

Un mal día después de un alimento no demuestra nada. Búscalo a lo largo de varias semanas y luego pruébalo bien — un cambio, mantenido seis semanas (la prueba de desencadenantes gratuita hace justo eso).

PATRONES QUE ESTOY NOTANDO

Un registro, no un diagnóstico. No elimines grupos de alimentos enteros sin hablar con tu médico o un dietista-nutricionista.

¿Prefieres el teléfono? Escanea para obtener Migraine Journal.
El mismo registro en el iPhone, y la app hace las cuentas. Registrar es gratis.
migrainejournal.app · gratis para imprimir y compartir