Medicarte



VIELLADO Supersalud

PL-MDA-21

Recomendaciones nutricionales

en enfermedades de la piel



Medicarte

Recomendaciones nutricionales en enfermedades de la piel

Las enfermedades de la piel que abordaremos en estas recomendaciones nutricionales son la hidradenitis supurativa, la dermatitis atópica y la psoriasis, estas condiciones de salud tienen en común ser enfermedades inflamatorias crónicas de la piel.

En Medicarte conocemos que para un tratamiento exitoso se requiere tanto del compromiso del paciente y su familia, como del poder contar con un equipo multidisciplinar que acompañen el tratamiento y todo el apoyo en adquirir comportamientos saludables como alimentación de acuerdo a tus necesidades, actividad física y salud mental. **El equipo Medicarte está para acompañarte a vivir mejor.**

Medicarte ha diseñado esta guía nutricional que te va orientar en tu proceso de adquirir hábitos de alimentación más saludables de acuerdo a tu condición de salud.

Algunas recomendaciones nutricionales

Según los resultados de la investigación hasta la fecha, ciertas recomendaciones dietéticas sobre evitar alimentos altamente procesados e incorporar alimentos integrales son adecuadas para ayudar al manejo de diferentes enfermedades de la piel, e incluso en la prevención de otras enfermedades.

A continuación veremos algunos alimentos que por su función en el organismo han tenido alguna evidencia clínica de una respuesta positiva frente a la enfermedad. Por lo tanto, es importante que con tu nutricionista elaboren un plan alimenticio que incluya algunos de estos alimentos de acuerdo a tu preferencia alimentaria.

Consume alimentos que contengan **Selenio**

Es importante porque tiene propiedades antioxidantes ayudando a prevenir la inflamación de las células.

El selenio se encuentra en: pescados, huevos, pollo, hígado, ajo, nueces del Brasil, avena, champiñones, entre otros.



Consume alimentos que contengan **Isoflavonas**

Se considera que puede ayudar a mejorar la psoriasis dada su actividad para prevenir la inflamación.

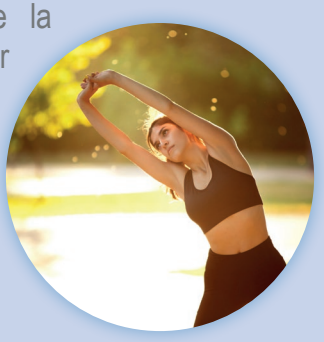
Las isoflavonas se encuentran: principalmente en la soya, pero también se puede encontrar en cereza, naranja, té verde, entre otras.



Recuerda que lo más importante es llevar una alimentación **que incluya todos los grupos de alimentos** y que te sientas a gusto y saludable mientras te alimentas.

Toma el **Sol** y consume alimentos que contengan **Vitamina D**

Es importante en la regulación de la inflamación, dado que ayuda a disminuir las células que causan inflamación.



La Vitamina D puede obtenerse de dos formas, una mediante exposición solar y la otra por el consumo de atún, sardinas, hígado de res, huevo o queso.

Para la exposición solar sigue las indicaciones de tu dermatólogo.

Consume alimentos que contengan **Vitamina B12**

Ayuda eliminar productos de las células que generan inflamación.



La Vitamina B12 se encuentra en: pescados (ostras, almejas) hígado (res, cerdo o pollo), huevos, queso, leche, entre otros.

Realiza con frecuencia actividad física te ayudará a mejorar no solo tu salud física, sino también tu salud mental.

Consume alimentos que contengan **Fibra**

Consumir fibra ayuda a desinflamar tanto a nivel intestinal, como en todo el cuerpo, además, una dieta alta en esta ayuda a la disminución del peso.



La fibra se encuentra en: avena, cebada, frijoles, lentejas, manzanas, fresas, mangos, naranjas, entre otros.

Cualquier suplemento alimenticio debe ser recetado por tu médico o nutricionista. En exceso estos pueden afectar tu salud.

Consume **Cúrcuma**

La curcumina se une a las células que causan inflamación, evitando la respuesta inflamatoria.



La cúrcuma es una especia de color amarillo anaranjado. Sazona con ella tus comidas.

Controla **las calorías**

La obesidad es un estado inflamatorio crónico de bajo grado. Por lo tanto, una dieta baja en calorías que ayude a reducir el peso puede mejorar la psoriasis en pacientes con **obesidad**.





Medicarte

Alimentos que debemos evitar o moderar su consumo

Es importante además que tratemos de evitar algunos alimentos que se consideran inflamatorios, dado que pueden empeorar la enfermedad.

Azúcar: La ingesta de azúcares simples pueden empeorar la psoriasis, por lo que es importante evitar adicionarlo a los alimentos o comprar productos con alto contenido de este. No se considera azúcar añadido el que traen de forma natural las frutas, algunos vegetales o la leche.

Grasas saturadas: Se encuentran en mantecas, grasa de carne visible, bebidas y otros productos lácteos, aceite de coco y palma.

Carne roja (res o cerdo): Contienen abundante grasas saturadas – SFA- lo que induce a la inflamación, por lo tanto, su consumo debe ser moderado.

Grasas omega-6: Si bien es cierto que es importante para el desarrollo y crecimiento normal, su consumo excesivo puede generar sustancias que generan inflamación. Se hallan en los aceites de maíz, cártamo, girasol, uva, soya, maní y vegetales; mayonesas y muchos aderezos para ensaladas.

Alcohol: Puede iniciar o agravar las lesiones cutáneas, esto debido a que el etanol aumenta la producción de células que causan la inflamación.

Cigarrillo: A este hábito se le ha atribuido su responsabilidad en el desarrollo de psoriasis y en el incremento de síntomas de la enfermedad.

Te invitamos a preparar esta receta



Torticas de atún y avena

(Para 4 personas)

Ingredientes:

- 2 latas de atún en agua perfectamente escurridas
- 1 taza de avena natural y entera
- 1 zanahoria rallada
- 1 ramita de perejil finamente picada
- 2 claras de huevo
- Aceite de origen vegetal, sal y pimienta al gusto
- Media cebolla finamente picada (opcional)

Preparación:

1. En un recipiente vaciar las 2 latas de atún, incorporar la avena, el perejil y cebolla picados así como la zanahoria rallada y las 2 claras de huevo.
2. Agregar sal y pimienta al gusto.
3. Deja todos los ingredientes mezclados en el recipiente media hora para que se integren y suavice un poco la avena.
4. Calentar en un sartén un chorrito de aceite de origen vegetal.
5. Formar las croquetas sobre el aceite caliente con ayuda de una cuchara aplastando ligeramente por encima, esperar a que la orilla dore ligeramente y voltear.
6. Cuando ya estén doraditas de ambos lados, retirar del aceite y colocar en un plato con papel absorbente.
7. Servir con algún aderezo de tu preferencia y una fresca ensalada.

¡Esperamos lo disfrutes!

Medicarte

Fuentes bibliográficas:

1. Frazier WT, Bhardwaj N. Atopic Dermatitis: Diagnosis and Treatment. AFP. 15 de mayo de 2020;101(10):590-8.
2. Rendon A, Schäkel K. Psoriasis Pathogenesis and Treatment. Int J Mol Sci [Internet]. 23 de marzo de 2019 [citado 8 de julio de 2020];20(6). Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6471628/
3. Lee EY, Alhusayen R, Lansang P, Shear N, Yeung J. What is hidradenitis suppurativa? Can Fam Physician. febrero de 2017;63(2):114-20.
4. Katta R, Kramer MJ. Skin and Diet: An Update on the Role of Dietary Change as a Treatment Strategy for Skin Disease. Skin Therapy Lett. enero de 2018;23(1):1-5.
5. Kanda N, Hoashi T, Saeki H. Nutrition and Psoriasis. Int J Mol Sci. 29 de julio de 2020;21(15):5405.
6. Kanda N, Hoashi T, Saeki H. Nutrition and Atopic Dermatitis. J Nippon Med Sch. 25 de junio de 2021;88(3):171-7.
7. Vollono L, Falconi M, Gaziano R, Iacovelli F, Dika E, Terracciano C, et al. Potential of Curcumin in Skin Disorders. Nutrients. 10 de septiembre de 2019;11(9):2169.
8. Organización Mundial de la Salud –OMS- Alimentación sana. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
9. Naldi L. Psoriasis and smoking: links and risks. Psoriasis (Auckl). 2016;6:65-71.

VIGILADO Supersalud

Recomendaciones nutricionales en enfermedades de la piel

® Unidad de Gestión del Conocimiento Medicarte 2022

Revisado por: Equipo de Nutrición Medicarte

medicarte.com.co