

# Qué comer si tengo psoriasis



La **psoriasis** es una **afección de la piel** que se manifiesta mediante síntomas como la aparición de unas manchas rojas abultadas , descamaciones, irritación y picazón. Especialmente se ven afectadas partes del cuerpo como los codos, las rodillas, la espalda, el cuero cabelludo y las nalgas. En el caso de padecer de psoriasis serás fundamental seguir las indicaciones del médico y, también hacer algunos cambios en la **alimentación diaria** a fin de proteger la salud de la piel y lograr que se recupere con eficacia y mayor rapidez. Presta atención al siguiente artículo de unComo y descubre **qué comer si tienes psoriasis**.

## Dieta para la psoriasis

La **alimentación** tiene un papel muy importante en la salud de la piel y aunque la **psoriasis** requiere de un tratamiento médico específico, seguir una dieta adecuada también será

clave para reparar los tejidos dañados de la dermis y ayudar a que recupere su estado natural lo más pronto posible. En este caso se recomienda una dieta que contenga aquellos alimentos que por un lado ayuden a equilibrar las toxinas presentes en el cuerpo y, por otro, sean excelentes para **mantener una piel sana**. A continuación te mostramos qué comer y qué evitar si padeces de psoriasis.

## Alimentos ricos en antioxidantes

En una **dieta** indicada para pacientes con **psoriasis** es especialmente importante el consumo de **alimentos ricos en antioxidantes**, ya que tienen la capacidad de neutralizar las toxinas y la oxidación de las células favoreciendo así el buen estado del organismo y la salud de la piel. Entre los alimentos con mayores propiedades antioxidantes encontramos:

- Frutos rojos
- El tomate
- Frutas como el kiwi o los cítricos
- Carnes magras
- Pescado

## Alimentos con vitamina A y C

Asimismo las vitaminas A y C no deben faltar en una dieta para mejorar los síntomas propios de la psoriasis. La **vitamina A** es perfecta para la **reparación de las células** que conforman la piel así como para prevenir infecciones al aumentar las defensas y fortalecer el sistema inmunológico. Por su parte, la **vitamina C** es excelente para favorecer la **cicatrización de la piel** y prevenir su envejecimiento prematuro. No dudes en incluir en tu alimentación:

- Vitamina A: zanahorias, calabaza, vegetales de hoja verde (brócoli, espinacas, col, etc.), lácteos

desnatados y frutas como el melón, el albaricoque o el mango.

- Vitamina C: frutos rojos, frutos cítricos, papaya, guayaba, aguacate, espinacas, canónigos, coliflor, guisantes, rábanos, apio, etc.

## Alimentos con ácido fólico

El **ácido fólico** o vitamina B9 es un nutriente que ejerce un efecto muy positivo en la recuperación de pacientes con psoriasis, ya que ayuda a regular la excesiva producción de células cutáneas que acaban causando la manifestación de esta afección de la piel. Los alimentos con un mayor aporte de ácido fólico son:

- legumbres: garbanzos, lentejas, judías secas.
- las espinacas.
- los espárragos verdes.
- frutas como las naranjas y el aguacate.
- los cereales integrales.

## Dieta rica en ácidos grasos omega-3

Los **ácidos grasos omega-3** también son una magnífica opción para tu alimentación si tienes psoriasis, pues además proteger la salud del corazón, contribuye en la producción de membranas celulares y poseen **propiedades antiinflamatorias** que resultan beneficiosas para mejorar afecciones de la piel. Puedes obtener estos ácidos grasos a través de un consumo moderado de alimentos como:

- pescados azules: salmón, bacalao, arenque o anchoas.
- semillas: de chía, de lino o de salvia.
- frutos secos: nueces, avellanas, almendras.
- soja.
- pepino.

# Qué NO comer si tienes psoriasis

Una vez sabido cuáles son los alimentos más beneficiosos para el tratamiento de la psoriasis, también es primordial que evites el consumo de aquellos que pueden agravar esta afección, aumentando el enrojecimiento y la picazón que produce, y comprometer el buen estado de tu piel. **Evita**, sobre todo:

- Leches y quesos de vaca.
- Carnes grasas.
- Alimentos fritos.
- Embutidos.
- Alimentos altos en azúcares.
- Vinagre y especias.
- Alcohol.

Recuerda que tu mejor opción es una dieta baja en grasas y un consumo moderado de proteínas.

Este artículo es meramente informativo, en unCOMO no tenemos facultad para recetar ningún tratamiento médico ni realizar ningún tipo de diagnóstico. Te invitamos a acudir a un médico en el caso de presentar cualquier tipo de condición o malestar.

Si deseas leer más artículos parecidos a **Qué comer si tengo psoriasis**, te recomendamos que entres en nuestra categoría de Enfermedades y efectos secundarios.

Fuente: uncomo.