

# ALIMENTACION EN PACIENTES CON PSORIASIS

La alimentación juega un papel importante en el manejo de la psoriasis. Una dieta adecuada puede ayudar a reducir la inflamación y mejorar los síntomas de esta enfermedad cutánea

## Alimentos recomendados

- Pescado y mariscos, especialmente pescados grados ricos en omega-3 como salmón, sardinas y atún
- Frutas y verduras variadas, ricas en antioxidantes y vitaminas, cereales integrales y alimentos ricos en fibra
- Aceite de oliva virgen extra como principal fuente de grasa
- Frutos secos
- Alimentos probióticos como yogur natural y kéfir

## Alimentos a evitar o limitar

- Carnes rojas
- Azúcares simples y alimentos procesados
- Grasas saturadas
- Alcohol
- Alimentos fritos

## Dietas beneficiosas

La dieta mediterránea ha mostrado beneficios para las personas con psoriasis, ya que incluye muchos de los alimentos recomendados y es rica en componentes antiinflamatorios. Otras dietas que han mostrado resultados positivos son la dieta del Dr. Pagano, la dieta vegana y la dieta paleo, aunque es importante consultar con un profesional antes de hacer cambios significativos en la alimentación.

Es fundamental mantener una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras y alimentos integrales, que no solo puede ayudar a controlar los síntomas de la psoriasis, sino también a prevenir morbilidades como el sobrepeso y la obesidad. Además, se recomienda llevar un diario de alimentos para identificar posibles desencadenantes individuales.

[https://www.accionpsoriasis.org/images/2015/PDF/REV\\_81\\_Unadietaequilibradabeneficiosaparaalapsoriasis\\_REV81.pdf](https://www.accionpsoriasis.org/images/2015/PDF/REV_81_Unadietaequilibradabeneficiosaparaalapsoriasis_REV81.pdf)

<https://www.accionpsoriasis.org/images/2013/pdf/septiembre/alimentacion.pdf>