



ALIMENTACIÓN Y DERMATOLOGÍA

CONSEJOS NUTRICIONALES EN ACNÉ



PROMOVER

- Frutas
- Verduras
- Pescado
- Probióticos



EVITAR

- Lácteos
- Grasas
- Chocolates
- Refrescos
- Alimentos con alto índice glucémico
- Procesados



CONSEJOS NUTRICIONALES EN PSORIASIS



PROMOVER

- Frutas
- Verduras y hortalizas
- Pescados azules
- Carnes blancas
- Cereales



EVITAR

- Pescados grandes (pueden contener mercurio)
- Carnes rojas
- Leche
- Huevos
- Gluten
- Maíz
- Azúcar
- Procesados
- Alcohol



MICRONUTRIENTES NECESARIOS PARA UNA PIEL SANA

- Complejo vitamínico B
- Ácido Fólico
- Riboflavina
- Vitamina A
- Vitamina C
- Vitamina E
- Niacina
- Selenio
- Zinc

