



LA ALIMENTACION Y LA PSORIASIS

a- Los alimentos

Los alimentos en los enfermos de psoriasis tienen un lugar muy importante, aunque en la medicina tradicional no se le adjudique mayor importancia, el mismo paciente es consciente de que muchos alimentos le empeoran la enfermedad, y aunque sabe que otros le hacen daño al consumirlos permanentemente, y no conocer sus efectos los sigue consumiendo. Aquí tratamos de darle una guía y orientación de cuales le perjudican y cuales le benefician. Y aunque su médico le diga que la alimentación no tiene mayor importancia, ponga en práctica estas recomendaciones, que no le sobran a su salud y usted verá los resultados en poco tiempo. Usted lo que debe hacer sin que esto le cause ningún estrés, es adquirir buenos hábitos alimenticios, y ser muy observador de cuales alimentos le causan irritación en la piel, y eliminarlos definitivamente de su dieta diaria.

Se sabe con seguridad que determinados alimentos producen una reacción negativa en los pacientes de psoriasis. Como el alcohol, carnes, lácteos, café, Etc. Algunos de estos se consideran como los que mantienen la psoriasis más activa por sus altos niveles de toxinas, en algunos pacientes pueden afectarles las carnes rojas (res y cerdo, grasas) a otros los lácteos, a otros los condimentos y picantes, a otros el alcohol y las grasas. Aquí se debe tener en cuenta que en ciertas regiones o países por tradición y cultura el consumo de ciertos alimentos es mayor como: México los picantes, Argentina las carnes y lácteos. Brasil y Colombia el café, aunque su consumo es muy generalizado, en estos países una persona se toma hasta más de un litro de café al día.

Aunque se tienen estadísticas que por ejemplo en México por el consumo de los picantes algunas enfermedades como el cáncer son menores, no se tiene la seguridad de que esto sea así. Además es importante tener en cuenta que algunos alimentos que son indispensables por su aporte proteínico o vitamínico y que son indispensables para el organismo, se pueden reemplazar por otros que no causen molestia a la piel.

Eliminando algunos productos alimenticios de su dieta, usted podrá lograr una mejoría ya que no estará consumiendo algunas toxinas que contienen alimentos como el café (cafeína) lácteos (ácido láctico) el azúcar (los químicos con que es blanqueada y refinada) las carnes rojas (cerdo y res) se han hecho estudios y en la psoriasis parecen tener un efecto negativo al ser eliminadas más lentamente que otros alimentos, los condimentos y picantes tienen un efecto devastador en los pacientes con psoriasis ya que generalmente los pacientes con psoriasis sufren de estrés y muchos de estreñimiento causado por el mismo estrés, y si a esto se suma la acidez y flatulencia que producen algunos condimentos, pues empeora la digestión. Y los pacientes con psoriasis deben procurar consumir mucha agua, fibra, verduras, hortalizas, frutas, pollo, pescado y productos que sean fáciles de digerir para así procurar que las toxinas que sean ingeridas tengan menor absorción y circulen rápidamente por el tracto intestinal. El alcohol empeora terriblemente la psoriasis y se pierde todo lo que usted ha logrado



de mejoría en su piel después de mucho tiempo de tratamiento lo puede perder en un día por tomarse unos vasos de licor, o unas cervezas mejor no lo haga, porque se arrepentirá. No olvide que el alcohol es una toxina y la malta de la cerveza empeora la psoriasis

La relación que existe entre la dieta, la piel y el estado general de la salud es una cuestión de enorme importancia. Se sabe con certeza que determinados alimentos producen una reacción negativa en la piel.

Analice su estilo de vida y en especial su alimentación, y modifique sus hábitos alimenticios, y tendrá más opciones de que su piel mejore. Evite consumir carnes rojas, licor, café, lácteos, condimentos, picantes, carnes condimentadas, embutidos, salsas de tomate, mayonesa, gaseosas. Todos los productos que empiecen con "E" como: embutidos, empacados, embotellados, enlatados, tienen condimentos, azúcares, y preservantes que perjudican la psoriasis.

Consuma mucho agua, productos naturales, frutas, hortalizas, verduras, pan integral, pollo sin piel, Salmón o Trucha, endulce sus bebidas con melado de panela, caña, o miel de abejas, elimine de su dieta el café reemplácelo por aromáticas o te dé manzana, lo tranquilizaran sin darle sueño, el cidrón y la albahaca le ayudan en la digestión y previenen la inflamación del colon. En general sin estresarse ni esclavizarse por su alimentación adquiera buenos hábitos alimenticios, le ayudara para el estrés, el estreñimiento, controlara su peso, y todo esto redundara en beneficio de su salud y en especial de su piel.

El Salmón, y la Trucha fresca son excelente alternativa para su alimentación. Son recomendados por su alto valor nutritivo, bajo contenido de grasa y alta digestibilidad. Beneficia la eliminación de triglicéridos y colesterol malo. Recomendada a personas con diabetes, sobrepeso y problemas cardiovasculares, por su alto contenido en **ácidos grasos n3 (Omega 3 y 6) (EPA y HDA) fosforo, hierro y calcio.**

Se sorprenderá que de los resultados de esta terapia de controlar la ingesta de algunos alimentos, aunque el resultado no lo vera en pocos días, usted se sentirá bien anímicamente, descongestionado, des estresado, ligero en su digestión, y ahí empieza la mejoría. Usted estará ayudando a su organismo de adentro hacia fuera liberándolo de toxinas. No olvide también, que el cigarrillo es una toxina dañina para la salud.

Los médicos tradicionales y dermatólogos no dan mayor importancia a que los alimentos afectan la psoriasis y casi nunca le mencionan al paciente, que la alimentación es muy importante en cualquier proceso curativo y en especial en la piel.

En todo el mundo se realizan investigaciones clínicas sobre la manera en que los alimentos afectan a la salud, pero raras veces se estudia de forma específica su incidencia en la psoriasis. Determinados alimentos pueden provocar irritación, picores e inflamación en la piel y la aparición de nuevos brotes de la enfermedad. Lamentablemente, la escasa calidad de los alimentos que consumimos es, hoy en día, la causa de muchos problemas. Los fertilizantes artificiales la fumigación de los cultivos y los aditivos alimentarios son una amenaza para la salud. Escoger los alimentos



adecuados es tan importante para la salud como puede serlo escoger la pareja o la profesión adecuadas.

Los alimentos de la dieta influyen en todos los aspectos de la vida. La mayoría de las personas tienen escasas nociones sobre la nutrición y sus efectos en la salud. Para empezar un nuevo modo de vida, un buen comienzo es estudiar los efectos de los alimentos ingeridos.

Los efectos físicos que un alimento determinado tiene en cada uno de los órganos del cuerpo. El exceso de un alimento en concreto, del que se sabe que afecta a las personas con psoriasis, no es perjudicial en función de la cantidad que se consume, sino en función del estado del órgano al que el alimento puede afectar. Por ejemplo, un paciente con un hígado débil puede tener problemas con sólo uno o dos vasos de vino, mientras que otro con el hígado sano puede consumir una mayor cantidad, sin que ello afecte a su piel.

Todos nosotros somos esclavos de nuestros paladares y tenemos distintas adicciones: al chocolate, al azúcar, a la sal, a la cafeína, al tabaco, al alcohol... Igualmente, somos víctimas de la manera en que los alimentos se presentan, de cómo están envueltos, de su precio, de las técnicas de comercialización, de las campañas publicitarias e incluso, de la psicología del color. Todos estos factores influyen en los hábitos alimentarios, y nos llegan a diario sus mensajes publicitarios principalmente a través de la televisión.

La industria alimentaria, como es natural, se preocupa principalmente por obtener beneficios, y nosotros debemos responsabilizarnos de nuestra salud. Por suerte, existe suficiente información disponible para poder decidir y seleccionar qué alimentos son buenos para la salud y ayudan a la curación y cuáles resultan nocivos.

La elección efectuada debe pasar a formar parte de nuestro estilo de vida y no quedarse simplemente en un intento de dieta. Esto último no tendría utilidad alguna y sería un esfuerzo baldío y una pérdida de tiempo. Podría proporcionarnos una mejoría temporal de la piel, que nos aliviaría y nos llenaría de gozo, pero al volver a los anteriores hábitos y reaparecer la afección, rápidamente nos volveríamos a deprimir.

Cada uno debe decidir qué es lo que personalmente le conviene más. Debe considerar sus gustos, sus necesidades, el tiempo del que dispone, el estilo de vida que lleva y la salud. Hay que leer, escuchar, experimentar y posteriormente decidir sobre la base de lo que se ha aprendido. De esta forma la elección se convertirá más fácilmente en un agradable estilo de vida.

Se sabe que muchas comidas naturales tienen propiedades curativas y, si se incluyen en la dieta, son beneficiosas para la salud y mejoran el estado de la piel. Estos alimentos hacen aumentar la energía y ayudan a que las células del organismo se regeneren. Pueden ser útiles también en la prevención del proceso de envejecimiento y de las enfermedades. Cuando por una nutrición deficiente se reduce el nivel de energía, el sistema inmunológico se debilita y aumenta la vulnerabilidad frente a la enfermedad.



Los pacientes en muchos casos son incapaces o se portan reacios a modificar sus hábitos dietéticos, por miedo a perder algo con lo que verdaderamente disfrutan. En los últimos años se ha puesto de manifiesto que los alimentos ingeridos no proporcionan el suficiente aporte energético. No es sorprendente, pues, que debamos esforzarnos tanto para mantenernos en buen estado de salud, lo cual da mucho que pensar.

El trabajo, las relaciones personales, los negocios, la actividad profesional, la vida social el deporte, resultan afectados cuando no se produce suficiente energía. La energía sólo proviene de nuestro interior. La alimentación sana, y correcta permite la liberación una energía sana necesaria para las actividades cotidianas.

La mayoría de nosotros cometemos el error de dejar agotar nuestras energías, lo cual, a largo plazo, tiene graves consecuencias en nuestros órganos y afecta nuestra futura calidad de vida. Hay una serie de factores que pueden tener un efecto beneficioso o perjudicial para la salud. Así, es importante considerar cuándo, qué y dónde se come, con quién se comparte la comida y qué se dice o se piensa al comer.

Comer de una forma saludable y adecuada para reponer energías no significa pasarse más tiempo comprando y preparando los alimentos o gastarse más dinero. Tampoco significa que cualquier cosa que se compre tenga que adquirirse en una tienda de productos naturales, aunque determinados alimentos sólo se venden en este tipo de tiendas.

En los grandes almacenes por departamentos ya hay disponibilidad de fruta y vegetales cultivados biológicamente, y de productos cárnicos de animales criados de forma natural, hace que sea más fácil para el consumidor conseguir alimentos de mejor calidad. La palabra «natural» no significa necesariamente «seguro».

Muchas comidas naturales no elaboradas necesarias para mejorar la salud no suponen complicación alguna. Todo lo que debe hacerse es reducir el consumo de grasa animal, incrementar el de fruta natural y vegetales, evitar la harina (el pan blanco) y el azúcar refinados, eliminar de la dieta tantos aditivos y productos químicos como sea posible y, por encima de todo, disfrutar con lo que se come.

Se ha demostrado que es muy útil aconsejar a los niños y enseñarles los secretos de una dieta sana. Ellos son mucho más receptivos que los adultos a cambiar sus hábitos dietéticos, incluso cuando tienen que renunciar a la popular «comida basura», que comparten con sus amigos. En cuanto aprenden qué puede añadirse a la dieta para compensar todo aquello que deben evitar, están ya preparados para empezar

b- Productos lácteos

Se sabe que los productos lácteos, aunque constituyen una valiosa fuente de calcio, han sido responsables, durante largo tiempo, de muchas formas de erupción cutánea. Equilibrando sus hábitos alimentarios y tomando un efectivo suplemento de calcio soluble, su salud no empeorará por o ingerir productos lácteos. La única pérdida que puede experimentar es la psoriasis, ¡y esto es algo de lo que usted puede prescindir!



Los peligros que tiene para la salud evitar determinados alimentos en programas a corto o a largo plazo. Siempre existen algunas alternativas de sustituir los alimentos que se han de evitar y de conseguir las vitaminas y los nutrientes necesarios.

Muchas personas con psoriasis han experimentado una mejoría en su afección reduciendo el consumo de grasa animal. Normalmente, se recomienda evitar por completo los productos lácteos durante 12 semanas y, después, una vez obtenidos los resultados, decidir si se incluyen en la dieta, en pequeñas cantidades y para su consumo esporádico, o bien se recurre a alternativas para remplazarlos. Muchos efectúan constantes modificaciones dependiendo de los cambios que presenta su afección.

Los productos lácteos no se digieren de forma adecuada. No se trata sólo de que el proceso de su digestión sea muy largo, sino que además es preciso gastar mucha energía corporal para digerirlos. El contenido graso tiende a adherirse a las paredes del estómago e impide utilizar todos los nutrientes del alimento. Además, se sabe que los productos lácteos pueden provocar migrañas, artritis, eccema, psoriasis y alergias.

En la elaboración de los quesos amarillos se emplean a menudo colorantes químicos, que producen reacciones muy desagradables en la piel de los que sufren psoriasis. El yogur, aunque puede ser bueno en poca cantidad en muchos casos tiene los mismos efectos que la leche, especialmente si tiene sabor y contiene conservantes. La leche de cabra aunque el contenido graso de la leche de este animal es mayor, habitualmente no se les suministra tantos medicamentos como a las vacas.

Si resulta muy difícil suprimir totalmente los productos lácteos, hay que tener conciencia de que son perjudiciales para la psoriasis. Deben escogerse los quesos blancos, elaborar el propio yogur, beber té y café de (soja), desayunar cereales, tomar jugos de fruta. Puede tomar leche de almendras o coco, a esta leche se le pueden añadir también uvas pasas y miel. Esta saludable combinación de alimentos energéticos puede tomarse sola o con cereales. Si se sustituye una comida por esta bebida, puede tomarse también un plátano, una manzana o cualquier otra fruta natural.

De hecho, hay muy pocos alimentos prohibidos en la dieta del paciente con psoriasis, salvo que éste padezca una alergia a determinados alimentos, en cuyo caso se deben evitar.

c- Los Alimentos y las Alergias

Las alergias son consecuencia de un funcionamiento deficiente del sistema inmunológico. Cuando el organismo se enfrenta a un alimento o a otra sustancia, porque los identifica como extraños, reacciona de la misma forma que cuando es invadido por gérmenes y bacterias: produce anticuerpos para destruirlos. Con las sustancias de los alimentos, esto puede provocar muchos síntomas desagradables. A menudo, ignoramos que somos alérgicos a ciertos alimentos y atribuimos algunos de los síntomas, como migraña, estreñimiento, cansancio, dolor de estómago, humor



cambiante, depresión, hiperactividad, etc., a los pequeños problemas que acostumbramos a experimentar diariamente.

Con frecuencia, las comidas que nos atraen o a las que somos adictos pueden ser las responsables de las reacciones alérgicas. El chocolate, por ejemplo, es uno de los alimentos que más habitualmente consumen los enfermos de psoriasis, y constituye un factor agravante para la piel. Provoca picores, dolor de cabeza, migraña, irritabilidad, humor cambiante y agresividad. Puede producir erupciones cutáneas y granos, pero es delicioso. Es un alimento que se asocia a la comodidad, al idilio, al lujo y al amor. De él se dice que desprende cierta sustancia en el cerebro, que es la responsable de la maravillosa sensación de "sentirse enamorado".

Algunos estudios han demostrado que incluso la esquizofrenia puede estar asociada a las alergias. Una serie de exámenes efectuados en Francia revelaron que algunos enfermos tenían comportamientos violentos y antisociales, debido a la reacción que les provocaba el café.

Para descubrir si uno es alérgico, e indudablemente muchos enfermos de la piel lo son, hay que empezar por anotar en una libreta qué se come, qué alimentos se combinan en la misma comida y a qué hora se come.

La reacción en la piel puede detectarse entre 1 y 48 horas después de consumido un alimento. Hay que observar si la piel presenta enrojecimiento, picores o formación de escamas. De esta forma se sabrá si existe algún problema con la dieta. Algunas personas a los pocos segundos de haber consumido un pequeño pedazo de queso o de cerdo les dan comezón y les salen erupciones en la piel. Los alimentos que más debe evitar por completo son los productos lácteos y los derivados del cerdo.

d- Vegetarianismo

Este tema plantea una cuestión controvertida que a menudo se preguntan los pacientes. ¿Debo hacerme vegetariano? Esto es algo que tienen que decidir por sí mismos basándose en los conocimientos disponibles. Todavía no se ha encontrado a un enfermo que se curara de la psoriasis por dejar de comer carne y convertirse en vegetariano, o en vegetariano estricto, que elimina de su dieta los productos lácteos, los huevos, el pescado y la carne.

La intolerancia a los productos lácteos y a las carnes puede ser una buena razón para convertirse en vegetariano estricto, sin embargo no es necesario en el caso de los psoriasicos solo debe eliminar de su dieta algunos alimentos y fomentar el consumo de otros.

¿Qué es lo que finalmente puede llevarlo a tomar tal decisión? el proceso de crianza que siguen los animales que comemos, en las granjas, la salud de los vegetarianos y los motivos que los han empujado a serlo. Observe con detenimiento su aspecto físico, con el objeto de encontrar los posibles beneficios que obtienen con esa drástica modificación de los hábitos dietéticos. Un paciente de psoriasis que es vegetariano no



solo lo es con absoluta rigurosidad, si no que hace ayunos consumiendo solo agua mineral de hasta 20 y 30 días intentando curarse de la psoriasis, sin lograrlo y si mas bien se debilita y empeora su enfermedad por el estrés del ayuno, no es el caso irse a los extremos y mucho menos maltratarse de esa manera, solo se sugiere adquirir buenos hábitos alimenticios.

Aunque los vegetarianos dicen ¿Cómo puedes sentirte uno bien si come carne en proceso de descomposición? Por razones morales, por salud, usted puede intentar ser vegetariano, no siga siendo esclavo de su paladar. No haga oídos sordos a todas las recomendaciones que se le hacen. Quiere, encontrar a otras personas vegetarianas que tengan un aspecto saludable. El aplazamiento de su decisión de dejar de comer carne no sólo depende de su estado de salud sino también de su vanidad.

Empiece por reducir la compra de carne, por el bien de su salud, a no cocinar carne en la casa; sólo cómla en los restaurantes, cuando tenga algún compromiso social y no tenga otra opción de pedir algo diferente, prefiera pollo, pescado, ternera.

Las proteínas animales de la carne no son un alimento saludable y que pueden resultar perjudiciales, debido a que el proceso de asimilación por el organismo es muy largo, durando a menudo más de 24 horas; la carne empieza a descomponerse en el interior de nuestro cuerpo y produce sustancias tóxicas que han de ser eliminadas; estas sustancias entran en la sangre, sobrecargan el hígado y contaminan todo el organismo.

Las judías (alverjas) y los garbanzos, frijol, lentejas, legumbres son un ingrediente clásico en la dieta de los vegetarianos. Si se consumen estas legumbres, hay que dejarlas siempre en remojo antes de cocinarlas; asegurarse de que se deshacen bien antes de comerlas. Esto facilita el proceso digestivo y elimina algunos de los problemas asociados con el consumo de este versátil y económico alimento.

e- Cambio en los hábitos.

El que se proponga hacerlo probablemente sufrirá comentarios desdeñosos de aquellos a los que les molesta que alguien sea más disciplinado que ellos. Un pequeño consejo: No hay que mencionar, bajo ningún concepto, que se sigue una dieta. Si uno lo hace, no parará de hablar sobre ello y tendrá que explicar todas las razones que lo han llevado a seguir una dieta. La batalla psicológica hará que pronto se agoten todas vuestras energías, que es precisamente lo que se desea evitar a toda costa.

Entender los efectos que tienen los alimentos perjudiciales sobre la piel permite tomar una decisión juiciosa, la decisión que más convenga al interesado, y a nadie más. En esta cuestión, si uno decide cambiar los hábitos dietéticos debe ser egoísta. Incluso, si uno es el encargado de preparar la comida para toda la familia, puede hacer cambios sutiles, para todos o sólo para sí mismo. No hay que esperar que la noticia sea recibida con entusiasmo, ya que los cambios forzosos, que afectan una preferencia tan personal como la comida, suscitan discusiones.



f- Alimentos perjudiciales

Los alimentos que no son recomendables para las personas que padecen psoriasis son las grasas animales, los cítricos, los azúcares, las especias, la sal y los estimulantes como el alcohol, el té, el café y los refrescos y jugos embotellados o empacados.

Enumeraremos primero, de forma específica, los alimentos que deben evitarse y las posibles alternativas con que pueden sustituirse. Finalmente, mencionaremos una serie de alimentos para incluir en la dieta, ya que ayudan a aumentar la energía y a restablecer la salud.

Se recomienda evitar todos los alimentos rojos. Esto se basa en las enseñanzas chinas de «no prender fuego a las llamas». Como la psoriasis es una afección en la que la piel está enrojecida, se la asocia a una afección de fuego. El consumo de alimentos rojos puede provocar que la piel se inflame más y se irrite. Esto es aplicable no sólo a los alimentos de color rojo, sino que deben incluirse también los alimentos que producen fuego dentro del cuerpo, como las especias, picantes y el chile. El alcohol recalienta la sangre, y las bebidas calientes provocan un aumento de la temperatura corporal.

Los alimentos que son difíciles de digerir calientan también en exceso el cuerpo, al igual que ciertas combinaciones, por ejemplo, tomar en la misma comida alimentos que contengan hidratos de carbono, con otros ricos en proteínas, o azúcares con cítricos. Muchos conocerán por experiencia propia la irritación que produce la comida condimentada.

Las especias que se utilizan son muy concentradas y fuertes y tienden a obstruir el hígado y los riñones. Pueden provocar un gran malestar, especialmente si se consumen antes de acostarse. Muchos enfermos de los países en los que este tipo de comida es típico sufren grandes irritaciones que no pueden evitar, ya que las especias forman parte fundamental de la dieta nativa.

Se deben evitar el azúcar, las uvas, el vino, el coñac, brandi, las bebidas gaseosas y las aguas minerales carbónicas, debido a que el proceso de fermentación afecta el hígado. Por consiguiente la cerveza, la malta, el pan blanco.

Por supuesto, si verdaderamente se desea mejorar, no deben tomarse productos lácteos durante al menos 12 semanas, que también es el tiempo mínimo que se recomienda para los restantes alimentos que deben evitarse. A menudo, los vegetarianos comen un exceso de queso, sobre todo para sustituir a la carne, lo cual puede explicar que, en muchos casos, la psoriasis no disminuya después de eliminar la carne de la dieta.

Por lo que respecta a la carne, se recomienda evitar. El cerdo, sin duda, está estrictamente prohibido. Los chinos dicen que el cordero y el cerdo recalientan la sangre; así pues, hay que intentar evitarlas mientras dure el programa de desintoxicación. Las salchichas, las hamburguesas, carnes nitradas, jamones y el paté también están en la lista prohibida. El exceso de estos alimentos incrementará los



sufrimientos. Los cubitos para el caldo suelen tener un alto contenido de sal, y condimentos, que puede provocar hipertensión y, por lo tanto, deben evitarse.

En algunos pacientes de psoriasis, algunas legumbres causan irritación, como las judías (frijol rojo), pero la mayoría de los vegetales son buenos para la salud. Sin embargo, a algunos pacientes la papa también les producen irritación, la cebolla de huevo o cabezona también presenta exacerbación en algunos enfermos de psoriasis. Es posible que esto se deba a que son fumigadas con productos químicos; por lo tanto, no debe comerle la piel. Las toxinas en la piel de la papa, producto de la fumigación, hacen que las desventajas de su consumo sean mucho mayores que las ventajas que puede proporcionar por el hecho de contener fibra, vitaminas y minerales. El pimiento rojo, el chile y los tomates no son recomendables. En general usted debe ser muy observador y fijarse que alimentos le sientan mal para su salud.

Las naranjas y la piel de las naranjas, como la contenida en las mermeladas, se depositan en el hígado e irritan la piel (no debe preocupar el necesario aporte de vitamina C, ya que hay otras fuentes alternativas más seguras). Esto incluye evitar los zumos (jugos) de naranja que se comercializan. La mayoría de ellos tienden a ser demasiado ácidos, no siempre contienen fruta no tratada químicamente y, a menudo, están sobrecargados de azúcar. El zumo (jugo) de uva, el de pomelo, el de limón y, los refrescos nunca deben formar parte de la dieta diaria.

Algunos pacientes presentan alergia a los plátanos. Por otra parte, la aparición de psoriasis en la cara se asocia al consumo de manzanas. A esta popular fruta, que según se afirma evita tener que acudir al médico, se la fumiga con el triple de los productos químicos necesarios. Así pues, lamentablemente, no se aconseja su consumo, a menos que se trate de manzanas biológicas.

Los cacahuetes, ya sean salados, tostados o crudos, si bien son muy sabrosos y adictivos, deben evitarse. Hay que tener cuidado también con el pescado. Los mariscos, que son los carroñeros del mar. El Salmón, y la Trucha fresca son excelente alternativa para su alimentación. Son recomendados por su alto valor nutritivo, bajo contenido de grasa y alta digestibilidad. Beneficia la eliminación de triglicéridos y colesterol malo. Recomendada a personas con diabetes, sobrepeso y problemas cardiovasculares, por su alto contenido en **ácidos grasos n3 (Omega 3 y 6) (EPA y HDA) fosforo, hierro y calcio.**

Se sabe que el trigo y los cereales empeoran el estado de la piel, pero todavía no se ha encontrado ningún enfermo que se haya curado por dejar de tomar pan u otros alimentos que contengan cereales. Hay que tener cuidado con. El chocolate ocasiona problemas a los que padecen enfermedades de la piel; por lo tanto, para tener éxito, hay que evitarlo. Por supuesto, hay que olvidarse de toda la «comida basura», como hamburguesas, pollo frito, perros calientes, embutidos, jamones, pizzas (a menos que se sustituyan el queso y el tomate) y cualquier otro alimento de este estilo. Elimine de su dieta todos los alimentos que comiencen por (e) embutidos, empacados, embotellados, enlatados, contienen colorantes, conservantes, aditivos y preservativos que le empeoraran su enfermedad. Consuma productos naturales y frescos.