

# RECOMENDACIONES ALIMENTOS Y SUPLEMENTOS

Esto es una guía: No te pedimos que elimines alimentos o grupos de alimentos. Te sugerimos que reduzcas y moderes la ingesta de algunos alimentos en particular.

## REDUCIR

**Sal yodada**

**Leche (incluyendo orgánica y sin grasa)**

**Batidos de proteína, de suero o soja y barras de proteína.**

**Soja: tofu, edamame, leche de soja, salsa de soja.**

**Bacalao**

**Espirulina, chlorella, algas marinas, sopa de miso**

**Vitaminas con yoduros, yodo, biotina, vitamina B12.**

**Cacahuets, mantequilla de cacahuets.**

**Aceite de maiz, girasol, canola, cacahuete.**

**Mariscos, carnes de órganos incluyendo paté.**

**Quesos, yogurt y derivados**

## SUSTITUTOS ACEPTABLES

**Sal marina, sal celta.**

**Leche de almendras, de coco o arroz**

**Proteina de guisante, clara de huevo en polvo\***

**Pescados de agua dulce: trucha, lubina, etc.**

**Almendras, nueces, mantequillas de nueces.**

**Aceite de oliva, de coco.**

**Queso de nuez / yogurt de coco**

\*Verificar que no contenga yoduro y biotina antes de consumir.

### Alimentos/ bebidas de apoyo:

- Canela de ceilán
- Vinagre de sidra de manzana
- Té verde, especialmente matcha.
- - te Kombucha
- - Kefir de coco



**Antioxidantes: Alimentos ricos en selenio**  
Nueces de Brasil, frijoles, salmón silvestre, avena, pollo, espinacas.

## Soporte antiinflamatorio

- Cúrcuma
- Jengibre
- Té verde
- Alimentos ricos en Vitamina B3 :
- Setas
- Atún (si es en lata, lavarlo antes)
- Pechuga de pollo
- Pescado (salmón, sardinas, etc)
- Espárragos
- Alimentos ricos en Omega 3:
- Salmón
- Sardinas
- Caballa
- Anchoas
- Huevos
- Nueces
- Verduras de hojas verdes: espinacas, coles, berros, etc.
- Semillas de cánamo, de mostaza
- calabaza
- Judías blancas
- Chia
- Maca
- Tahini
- Semillas de lino molidas

## Alimentos que deben evitarse

Alimentos que causan inflamación:

- Tortas, tartas y galletas.
- ndwiches de desayuno
- Margarina (barra y tarrina)
- Galletas saladas
- Palomitas de microondas
- Caramelos rellenos de crema
- Donas
- Grasas sobresaturadas
- alimentos horneados/ fritos a altas temperaturas.
- Exceso de azúcar Aceites omega-6 (la mayoría de los aceites vegetales)
- Sensibilidades alimentarias conocidas (ejemplos: fruta, gluten)

Una dieta bien balanceada de bajo índice glucémico puede respaldar todos los aspectos de la salud, incluida la piel.

## Otras recomendaciones

- Evitar los jabones de lavar la ropa con olores, utilizar uno neutro o para ropa de bebé
- No utilizar suavizantes.
- Cambiar la toalla de limpieza facial y la funda de almohada al menos cada dos días.
- Si practicas natación antes de realizar la actividad aplicar un poco de vaselina a modo protector para que los contaminantes de la piscina no alteren la piel (Recuerda hacerlo inmediatamente antes de empezar la actividad y limpiarte el rostro apenas finalices)
- Tener en cuenta que producto de manos se utiliza, algunos pueden ser comedogénicas.
- Si eres de Barcelona, preferentemente lavarte el rostro con agua de filtro.

