

Alimentación para tu piel

Alimentos que **cuidan la piel**: antiinflamatorios, antioxidantes, omega-3 y zinc, con bajo índice glucémico.



Verduras y hortalizas

Recomendado

Antioxidantes; antiinflamatorias para la piel.



Pescado azul

Recomendado

Omega-3 antiinflamatorio.



Fruta entera

Recomendado

Vitaminas y antioxidantes.



Frutos secos y semillas

Recomendado

Zinc y grasa buena para la piel.



Legumbres y cereales integrales

Recomendado

Bajo IG; mejor para el acné.



Agua

Recomendado

Hidratación de la piel.



La clave: bajo índice glucémico y antiinflamatorio

La evidencia apunta a que una dieta de bajo IG (menos azúcar y refinados), rica en verdura, pescado azul y zinc, puede mejorar el acné. La piel también agradece hidratación y dormir bien. No es la única causa: la dieta acompaña al tratamiento.

Alimentación para tu piel

Alimentos que **cuidan la piel**: antiinflamatorios, antioxidantes, omega-3 y zinc, con bajo índice glucémico.



Aceite de oliva virgen extra

Recomendado

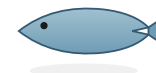
Grasa antiinflamatoria.



Té verde

Recomendado

Antioxidante.



Alimentos ricos en zinc (marisco, semillas)

Recomendado

El zinc ayuda en el acné.



Verduras de hoja verde

Recomendado

Vitaminas A y C para la piel.



Aguacate

Recomendado

Grasa buena y vitamina E.



Huevos

Recomendado

Proteína y zinc.



La clave: bajo índice glucémico y antiinflamatorio

La evidencia apunta a que una dieta de bajo IG (menos azúcar y refinados), rica en verdura, pescado azul y zinc, puede mejorar el acné. La piel también agradece hidratación y dormir bien. No es la única causa: la dieta acompaña al tratamiento.

Alimentación para tu piel

Alimentos que **pueden empeorar el acné** en personas sensibles: azúcar, refinados y, en algunos, los lácteos.



Azúcar y dulces

Con moderación

El IG alto se asocia a más acné.



Lácteos en exceso (sobre todo desnatados)

Con moderación

Algunos estudios los ligan al acné.



Bollería y refinados

Con moderación

IG alto; pueden empeorar el acné.



Refrescos y zumos azucarados

Evitar

Azúcar que empeora la piel.



Ultraprocesados

Con moderación

Proinflamatorios.



Comida rápida y fritos

Con moderación

Se asocian a peor piel.



Lo que puede empeorar la piel

El azúcar y los refinados (IG alto) y, en algunas personas, el exceso de lácteos se asocian a más acné. No afecta a todos por igual: observa cómo responde tu piel y acompaña siempre del tratamiento dermatológico.

Alimentación para tu piel

Alimentos que **pueden empeorar el acné** en personas sensibles: azúcar, refinados y, en algunos, los lácteos.



Chocolate con leche y azúcar

Con moderación

Mejor cacao puro.



Cereales azucarados

Con moderación

IG alto.



Snacks dulces

Con moderación

Picos de glucosa.



Batidos proteicos con whey (en sensibles)

Con moderación

Algunos los relacionan con brotes.



Alcohol

Con moderación

Deshidrata e inflama.



Helados azucarados

Con moderación

Azúcar y lácteo.



Lo que puede empeorar la piel

El azúcar y los refinados (IG alto) y, en algunas personas, el exceso de lácteos se asocian a más acné. No afecta a todos por igual: observa cómo responde tu piel y acompaña siempre del tratamiento dermatológico.