

## Dieta para el Acné

- En la alimentación reduzca la ingesta de lácteos al mínimo recordando no rebasar los 250 ml al día (una taza) o su equivalente en quesos 120 gms. Así el día que se toma leche no come queso y viceversa.
- El chocolate debe limitarse a no mas de 30 gms. de chocolate con leche en barra al día y nunca chocolate amargo o bebidas de chocolate adicionadas con vitaminas como chocomilk o calsetose.
- En cuanto a los carbohidratos deben ser apropiados a las actividades físicas que se realicen evitando siempre los carbohidratos refinados (azúcar) particularmente en bebidas como jugos naturales, o artificiales, postres, dulces, etc. Procure los alimentos de bajo índice glicémico.
- La dieta con alto contenido de grasas trans-saturadas o saturadas agravan el acné, evite estos alimentos y procure frutas y verduras en cada comida y aun entre comidas.
- Evite los cereales ya que éstos están adicionados con vitaminas del complejo B y provocan un agravamiento del acné, así mismo lo hacen las bebidas energizantes y los suplementos de proteínas con vitamina B 12 para la dieta o el ejercicio.
- El pescado 3 o mas veces por semana es aconsejable así cómo reducir las carnes rojas a menos de 300 gramos una vez por mes.
- La hidratación es muy importante tomé líquidos claros sin azúcar frecuentemente en una cantidad de 50 ml por kilo de peso en días cálidos es decir 3 litros para alguien de 60 kg de peso.