

Psoriasis en placas

Control de alimentos desencadenantes durante el verano

A menudo, el verano es una época en la que se hacen barbacoas, fiestas y reuniones alrededor de una fogata. Con estas actividades puede resultar difícil controlar lo que se come y bebe, y esto puede representar un problema para las personas con psoriasis en placas.

Algunos alimentos y bebidas, como los productos lácteos, los cítricos y el alcohol, pueden desencadenar brotes de psoriasis. Sin embargo, los factores desencadenantes varían de una persona a otra.

Mantener un registro diario de los alimentos consumidos le puede ayudar a saber qué alimentos y bebidas son factores desencadenantes en usted. Escriba todos los días las respuestas a las preguntas siguientes:

? ¿Qué comí o bebí hoy?

? ¿Cómo se preparó la comida? ¿Fue comida chatarra (rápida) o procesada?

? ¿A qué hora comí?

? ¿Qué sucedió con mi psoriasis?

Tome nota de cualquier patrón que observe. Si pareciera que algún alimento específico está desencadenando los síntomas, intente eliminarlo de su dieta.

Una vez que sepa qué alimentos y bebidas son seguros para usted, puede llevarlos consigo para disfrutar plenamente las barbacoas y las fiestas del verano.



?

Preguntas que le puede hacer a su médico

- **¿Hay alimentos o bebidas que debo evitar?**
- **¿Hay alguna dieta específica para la psoriasis que debo seguir?**
- **¿Hay algún alimento que ayuda con la psoriasis?**