

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

***NUTRICIÓN Y
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE***

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



SESIÓN 6: ALIMENTACIÓN Y ACNÉ

Experto Líder:

MIREYA DELGADILLO SÁNCHEZ

Perfil Profesional:

NUTRICIONISTA DIETISTA.
MAGISTER EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



mireya.delgadillosanchez@gmail.com



+57-3118121655



Ruta del conocimiento



Ruta del conocimiento

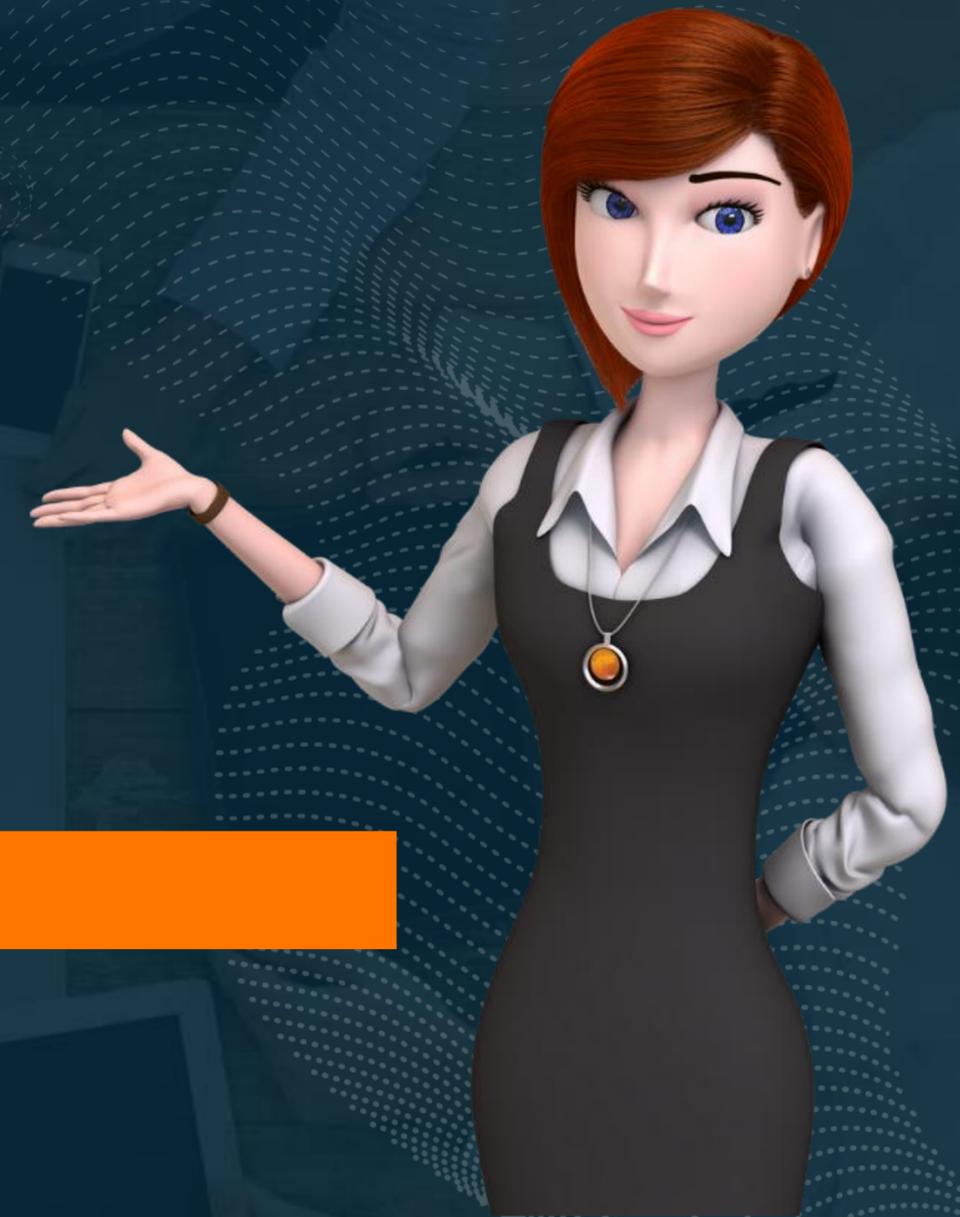


Evaluémonos



“Comer es una necesidad, hacerlo de forma inteligente es un arte”.

Autor: La Rochefocauld



Objetivo general

Establecer claridad acerca de qué es el acné, cuales son sus principales causas y cómo influye o no la alimentación en su aparición.



Objetivos específicos



Definir que es el acné.



Cuales son las principales causas y tipos de acné.



Identificar cual alimento influye o no, en la aparición del acné



Establecer recomendaciones específicas para el tratamiento del acné desde la alimentación.

QUE ES EL ACNÉ

El acné es una afección frecuente de la piel (cutánea) que se presenta cuando los folículos pilosos debajo de esta se obstruyen. El acné causa varios tipos de lesiones o granos y es muy frecuente en adolescentes.



QUE TIPOS HAY ?

- Acné no inflamatorio. Este tipo de acné es una consecuencia de la hiperseborrea y la hiperqueratinización. Las lesiones que produce se denominan comedones.



- Acné inflamatorio. Aparece por las mismas causas que el acné no inflamatorio, pero le diferencia es que en este caso viene acompañado por una contaminación bacteriana.
- Las lesiones que produce se llaman pápulas, pústulas y nódulos.



➤ PÁPULA

Pequeño bulto elevado y sólido en la piel con un borde definido que se ve con facilidad. Las pápulas son rojizas, moradas, marrones o rosadas.



➤ PUSTULA.

- Las **pústulas** son un tipo de espinillas que contienen pus amarillento. Son más grandes que los puntos blancos y los puntos negros.



➤ NÓDULOS

- Aparecen con un tipo de acné más severo en los adultos jóvenes, pero generalmente mejora con la edad.



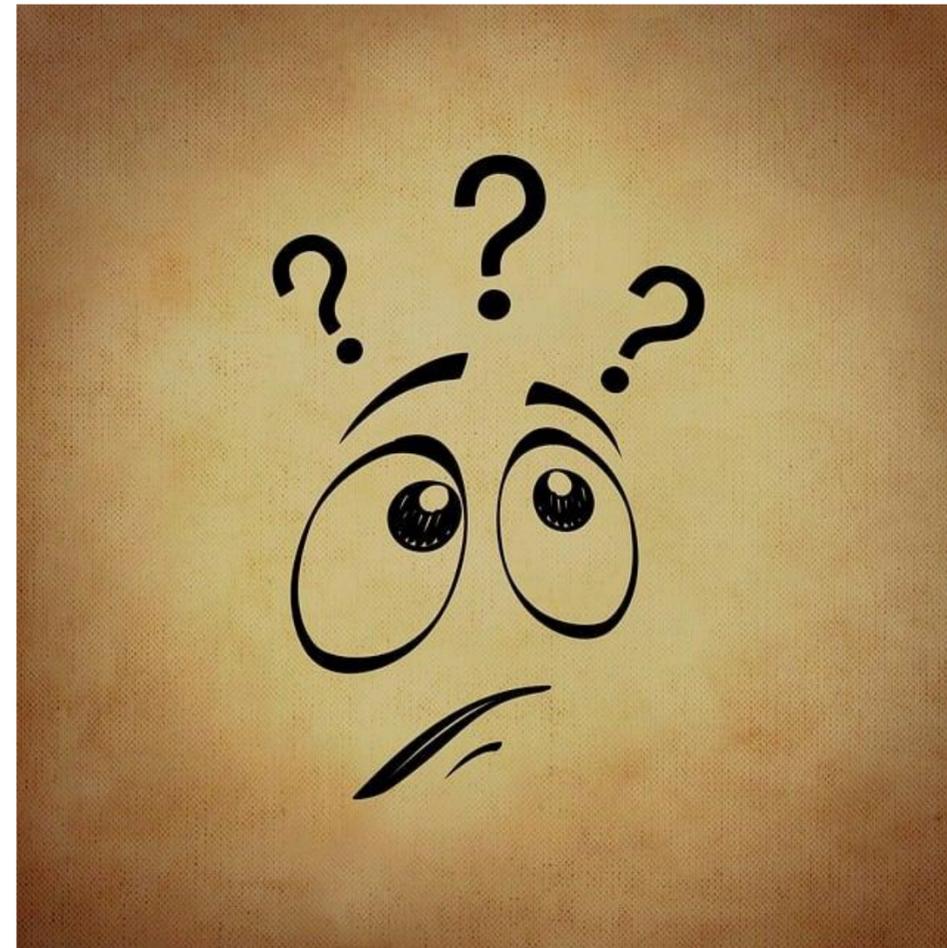
Cómo influye la alimentación?

Contrario a lo que la mayoría de las personas creen, el acné *no* lo provoca ni el chocolate, ni los fritos, ni los dulces o cualquier otra cosa en la dieta usual de un adolescente.



- No es resultado del estreñimiento.
- Ni tampoco es una señal de actividad sexual o falta de la misma.

Entonces que pasa?



- El acné es con frecuencia hereditario
- Puede ser resultante de un desbalance hormonal, por exceso de hormonas masculinas. (niñas)



¡Eso no es por el chocolate, es por el estrés!

Aunque no existe una relación comprobada entre la dieta y el acné, no está por demás evitar el chocolate y alimentos azucarados o grasos si su hijo adolescente cree que estos causan sus brotes.



- Algunas personas pueden presentar acné después de consumir alimentos con altos contenidos de yodo.
- No hay suficiente yodo en los mariscos y sal yodada como para provocar problemas en la piel, pero el **acné** se ha vinculado con los **altos niveles de yodo** en las algas marinas, un extracto de alga marina que se incluye en bebidas deportivas.



VITAMINA A y D

Es una alternativa muy utilizada por los dermatólogos en el tratamiento, pero ojo! No automedicarse ni excederse en el consumo de esta vitamina porque puede ser tóxica.



CONSUMO DE GRASAS

RECORDAMOS.

- El desayuno aporta, un 25% de la energía para empezar el día.
- Contribuye a una correcta distribución de las calorías a lo largo de la jornada laboral.
- Ayuda a mantener el peso, pues evita que se llegue a la comida con una necesidad compulsiva de comer.



- La alimentación debe ser saludable y de acuerdo a las características de cada individuo.
- Una alimentación balanceada debe contener todos los nutrientes en su justa medida.
- No olvidemos que la mejor opción son los productos frescos y poco procesados, mejor consumir una fruta entera que jugos, mejor vegetales frescos que en conserva, mejor cocido que frito, poca sal, mejor, unos frutos secos o un yogur como tentempié y nada mejor que el agua para hidratarnos.

¡TÚ DECIDES!

Vitaminas y minerales.

Asegúrate de consumir una variedad de frutas, verduras, legumbres, frutos secos y semillas para obtener una amplia gama de vitaminas y minerales importantes para la salud.



Ácidos grasos esenciales

Incluye alimentos fuente de ácidos grasos omega-3, como aguacate, semillas de chía, nueces o aceite de linaza, para mantener un equilibrio adecuado de grasas saludables en tu dieta.





Estudiemos:

Ciertos trastornos de la piel no se pueden prevenir, incluyendo las afecciones genéticas, sin embargo, es posible prevenir algunos de estos trastornos.

Siguiendo estos consejos para prevenir infecciones de la piel:

- Lava tus manos con jabón y agua con frecuencia.
- Evita compartir cubiertos para comer y vasos para beber con otras personas.
- Evita el contacto directo con la piel de otras personas que tienen una infección.
- Limpia las cosas en espacios públicos, como equipos de gimnasia, pasamanos, equipos, antes de usarlos.

- No compartas artículos personales, como mantas, cepillos para el cabello o trajes de baño.
- Duerme al menos siete horas cada noche.
- Toma suficiente agua.
- Evita lo que te causa estrés físico o emocional.
- Sigue una dieta nutritiva.
- Hazte vacunar contra infecciosas de la piel, como la varicela.

CONCLUSIONES:



- Lava tu cara con un limpiador suave y agua todos los días.
- Usa crema hidratante.
- Evita los alérgenos ambientales y alimenticios.
- Evita el contacto con productos químicos fuertes u otros irritantes.
- Lleva una dieta saludable.
- Protege tu piel del frío, el calor y el viento excesivos.

Bibliografía

-  <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-acne-etilogia-tratamiento-13126071>
-  <https://www.msmanuals.com/es/professional/multimedia/image/lesi%C3%B3n-de-piel-p%C3%A1pula>
-  https://www.healthline.com/health/es/quiste?utm_source=ReadNext#tipos
-  <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/nutrition/Paginas/Food-and-Adolescent-Acne.aspx>
-  https://www.sochiderm.org/web/revista/27_1/9.pdf



¡Gracias!

Evaluémonos





¿Preguntas?

1. El acné es una afección causada por ?

- a. Alto consumo de grasas
- b. Alto consumo de carbohidratos
- c. Ninguna de las anteriores
- d. Todas las anteriores

2. Consideras que el acné es una de las causas de estrés en los adolescentes?

- a. Si
- b. No

3. La vitamina A es una buena solución para curar el acné ?

- a. Si
- b. No

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

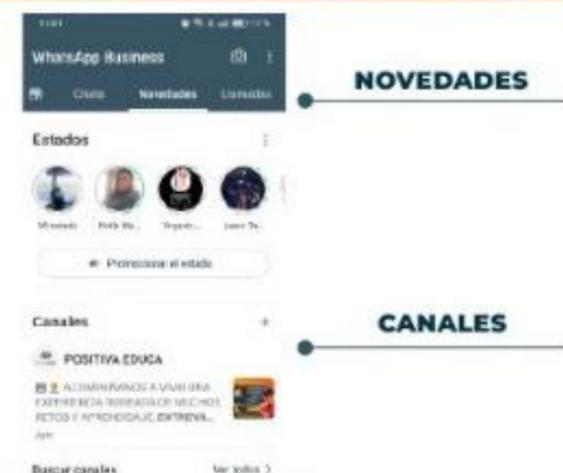
Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular