



## ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



La **psoriasis** es una enfermedad relacionada con el sistema inmunitario. Una **alimentación variada ayuda** a impedir reacciones inflamatorias y, **afectan positivamente** al desarrollo de la enfermedad.

## CONSEJOS A TENER EN CUENTA



Evita los alimentos que no toleres bien, como los **picantes o los especiados**



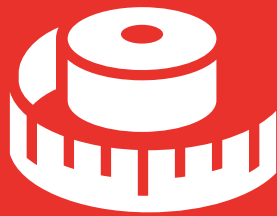
Lleva una **dieta mediterránea** con verdura, aceite de oliva y pocas grasas animales



Sigue una **dieta equilibrada** y evita la sobreingesta de calorías



¿Te sobran unos kilos?  
Intenta perderlos



Esta **reducción de peso** puede ayudar a **controlar enfermedades** como la diabetes o la dislipidemia



El **alcohol y el tabaco** son perjudiciales para tu psoriasis.  
**Evita su consumo**

### ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Descubre si tu peso es el ideal con el **índice de masa corporal (IMC)**, que determina la relación entre el peso y la altura.

Bajo peso	<18,5 IMC en kg/m <sup>2</sup>
Peso normal	18,5 a 24,9 IMC en kg/m <sup>2</sup>
Sobrepeso	25,0 a 29,9 IMC en kg/m <sup>2</sup>
Obesidad	≥30 IMC en kg/m <sup>2</sup>

Mediante esta fórmula puede calcularse fácilmente el índice de masa corporal:

$$IMC = \frac{\text{Peso}}{(\text{Altura en m})^2}$$

Con una altura de 170 cm. y un peso de 70 kg. se calcula un IMC de 24,9 kg/m<sup>2</sup>

**1,7m y 70kg > 24,9 kg/m<sup>2</sup>**

### ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



\*En la base, los alimentos que sostienen una **alimentación equilibrada**. En la parte superior, aquellos que deben comerse con **menos frecuencia y en cantidades más pequeñas**.

### CONSEJOS PARA ADELGAZAR

El mejor **consejo** para abandonar ciertos hábitos y **adelgazar es tener paciencia**

Cambiar pocas cosas puede **ahorrarte** muchas **calorías** y **ayudarte a controlar tu peso**



**Más agua** y menos refrescos o zumos azucarados



Sal a **pasear diariamente**



Las **escaleras**, mejor que el ascensor



La **comida casera** y los **ingredientes naturales** como la verdura, mejor que la comida rápida



**Practica cualquier actividad física** regularmente