



Una guía nutricional para la dermatitis atópica

# COMER BIEN

*Sentirse bien*

Proyecto editorial

Claudia Marcela Arenas Soto. MD

Diana Avilés. ND

Catherine Rodríguez. MD



Celeste



Juan  
Luis



Missi



Chocolate



**AsoColDerma**<sup>®</sup>  
Asociación Colombiana de Dermatología  
y Cirugía Dermatológica

Una guía nutricional para la dermatitis atópica

# COMER BIEN

*Sentirse bien*

## Dirección del proyecto

### Autoras

Claudia Marcela Arenas Soto. MD

Diana Avilés. ND

Catherine Rodríguez. MD

### Edición gráfica

Edita Ediciones S.A.S. – AsoColDerma

### Ilustraciones

Alejandra Medina

Jorge Andrés Murillo

Derechos reservados AsoColDerma – ©2024.

<https://asocolderma.org.co/>

Impreso en Colombia

Derechos reservados.

Ninguno de los materiales e ilustraciones publicados en este libro puede ser reproducido, a través de ningún medio, sin permiso expreso de las autoras

**Esta cartilla fue creada para niños mayores de 3 años.**

Está diseñada para fomentar la lectura con historias adaptadas a su nivel de comprensión, con ilustraciones a todo color.





# Introducción

La piel es el órgano más grande de tu cuerpo. Lo cubre completamente, es único y a su medida. Con un sinnúmero de funciones como: protegernos del sol, la luz, las lesiones y las infecciones, además regula la temperatura del cuerpo y nos permite experimentar muchas sensaciones.



¿QUÉ ES?

# **Dermatitis** *atópica*



Es una enfermedad inflamatoria crónica y recurrente de la piel, que se manifiesta en forma de brote e inflamación (eccema), que quiere decir que el niño tendrá épocas mejores o peores dependiendo del clima, la época del año, el estado de hidratación de la piel y el estrés, entre otras.



# Ella cuenta *historias*

El papel de la dieta tanto en la causa como en el tratamiento de la enfermedad es controvertido, aun la historia no es clara, pero dicen...

...múltiples estudios sobre este tema, probando diferentes dietas que pudieran ayudar a mejorar o incluso evitar los brotes, los resultados obtenidos no son satisfactorios ni claros. Sin embargo, sí se ha encontrado cierta asociación entre la práctica de dietas restrictivas y la aparición de déficits nutricionales que pueden afectar su crecimiento.



Pega el Sticker

# Alimentación equilibrada

¿qué es?

Coloca el  
sticker donde  
corresponda.





## Coloca el *sticker* donde corresponda.

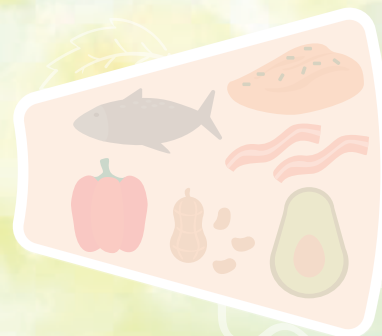
- 1.** La alimentación debe ser suficiente en cantidad para cubrir las necesidades nutricionales y energéticas.



- 2.** Debe ser completa, con todos los nutrientes para ofrecer al cuerpo las sustancias que integran sus tejidos.



- 3.** Los alimentos deben mantener una proporción correcta entre sí.



- 4.** Que no hace daño. Su consumo no debe suponer un riesgo para el organismo. Debe estar bien preparada y libre de contaminantes.



- 5.** Se debe procurar que la dieta sea atractiva y variada: que estimule los sentidos y evite la monotonía, incluyendo diferentes alimentos en cada comida.

# Consejos de alimentación: FAO y Colombia

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y las recomendaciones dadas por el Ministerio de Salud y el ICBF (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar), para lograr una alimentación balanceada, se deben considerar los siguientes principios:



- Variedad alimentaria
- Control de porciones
- Equilibrio nutricional
- Alimentos frescos
- Hidratación adecuada
- Seguridad alimentaria
- Respeto cultural





# Plato saludable para la familia colombiana

Invita a reunirse en familia para consumir alimentos frescos y variados de sus 6 grupos, como son:



1. Cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados
2. Frutas y verduras
3. Leche y productos lácteos
4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas
5. Grasas
6. Azúcares

Adicionalmente es importante reducir el consumo de sal, beber agua y hacer ejercicio.

Además de ayudar a elegir una alimentación sana y variada para cada tiempo en porciones adecuadas, a consumir alimentos autóctonos que se producen y preparan en las regiones de nuestro país como parte de la cultura colombiana.

Lea las siguientes pistas de acuerdo a cada color, luego seleccione los alimentos que se encuentran alrededor del plato y con una línea relaciónelos con el color del grupo de alimentos al cual pertenece.

● Estos alimentos dan energía todos los días, pero si los consumimos en exceso pueden ocasionar sobrepeso.

● Son de muchos colores y sabores y todos los días debemos consumir 5 porciones enteras frescas.

● Si huesos y dientes fuertes queremos tener, estos alimentos debemos comer.

● Nos ayudan a la formación de músculos para que sanos y fuertes podamos crecer.

● Son de origen animal y vegetal y su uso debemos regular para cuidar nuestro corazón.

● Los utilizamos para endulzar, pero su exceso al hospital nos puede mandar.



# PLATO SALUDABLE

Cada comida debe ser nutritiva y colorida. Arma el plato con los grupos de alimentos, menús sanos para Juan Luis y Celeste.

## ¿Qué comes tú?

Al desayuno



Al almuerzo

En la cena



# La alimentación te ayuda

La alimentación del niño con dermatitis atópica debe ser la normal para su edad y únicamente está indicada una dieta de eliminación cuando se haya demostrado una alergia (por las manifestaciones del niño y por pruebas de alergia) a algún alimento concreto.





# Exploremos los alimentos

## *¡Come, juega y cuida tu piel!*

Tu alimentación trae infinitos beneficios para ti, escribe cuáles son los más importantes.



# Alimentación para tu piel

## Probióticos

### ¿qué son?

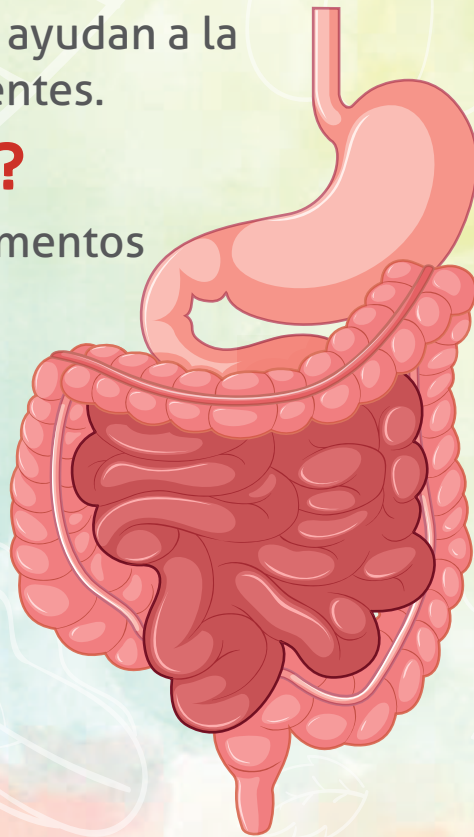
Son bacterias buenas que conviven en nuestro intestino con otros microorganismos y ayudan a la absorción de nutrientes.

### ¿cómo actúan?

Están en ciertos alimentos y se instalan en el intestino.

### ¿beneficios?

Mejoran nuestro sistema inmunitario, la digestión y el tracto intestinal.



## Prebióticos

### ¿qué son?

Son el sustrato que fomenta el crecimiento de las bacterias saludables en nuestro intestino.

### ¿cómo actúan?

Son ingredientes que van a favorecer el crecimiento de especies bacterianas saludables frente a las nocivas.

### ¿beneficios?

Mejoran el tránsito intestinal. Mantienen saludable nuestra microbiota dotándonos de más salud.



Kombucha



Yogurt



Queso



Vinagre de  
manzana



Aceitunas



Pan de  
masa madre



Kefir

# Los probióticos y prebióticos

14 RETOS PARA QUE CONOZCAS,  
PREPARES Y DISFRUTES



Granos  
integrales



Alcachofas



Hortalizas de  
hoja verde



Bananos

Ajo



Cebolla

Soja



# Vitaminas y minerales

Une con una línea la vitamina al alimento que corresponda.



Estas sustancias realizan muchas funciones en nuestro organismo; estimulan el desarrollo de órganos y sistemas, regulan el sistema inmune, forman parte del sistema de reparación de tejidos, etcétera. En la edad pediátrica aún cobran mayor importancia, ya que es una etapa de marcado crecimiento donde los tejidos del cuerpo están en pleno desarrollo y además existe un fuerte incremento intelectual.



# Beneficios para tu piel



**Las vitaminas y minerales** son componentes esenciales de la dieta que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente. A diferencia de otros nutrientes, no podemos producir estas sustancias por nosotros mismos, por lo que debemos obtenerlas a través de los alimentos. Aunque solo necesitamos cantidades pequeñas de vitaminas y minerales, su papel en nuestra salud y bienestar es fundamental.



# Grasas saludables



Las grasas son un tipo de nutriente esencial para su cuerpo, ¿verdad? Sin embargo, no todas las grasas ofrecen los mismos beneficios, así que, para mantener su bienestar, asegúrese de elegir grasas saludables. Y es que estas grasas, además de aportar energía y ayudar a su cuerpo a absorber las vitaminas A, D, E y K que le proporcionan los alimentos, contribuyen a disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.



# Beneficios para tu piel

## Hidratación

El agua mantiene la hidratación de la piel, contribuyendo a una apariencia más juvenil y reduciendo el envejecimiento.

## Antioxidantes

Combaten radicales libres y reducen el daño de la piel a nivel celular, además protegen la piel de los daños del sol y el envejecimiento.

## Vitaminas y minerales

Fuente de betacaroteno, precursor de la vitamina A, esencial para reparación de la piel.

## Cítricos

Ricos en vitamina C, producen colágeno, y mantienen la piel firme y fuerte.

## Vitamina E

Antioxidante, protege la membrana celular y la hidratación de la piel.

## Ácidos grasos-Omega 3

Componente importante, participa en procesos fisiológicos del cuerpo necesarios para proporcionar energía y actuar como mensajero (hormonas) promoviendo rutas antiinflamatorias necesarias para la salud del microbiota intestinal.

## Proteína de alta calidad

Esencial para la reparación y regeneración de células de la piel, así como para la producción de colágeno y elastina.

## Alimentos probióticos

Mejoran la salud intestinal.

## Antiinflamatorios

Cúrcuma, jengibre, pimienta y clavos.

# Si te rasca...

Respira profundo

No culpes a ningún alimento hasta comprobarlo, mejor escribe y hazle seguimiento

No pierdas el ánimo, ni el control

Pide ayuda a tus padres

Si corresponde, espera a que te indiquen qué hacer si sospechas que es un alimento

Sabemos que no es agradable, trata de seguir todos los cuidados que le brindó su Amigo el Dermatólogo, su piel quiere que la mime.



# La creatividad

1

2

3



1

2

3



En los momentos de crisis,  
inventa una receta para Celeste  
y otra para Juan Luis.

# Ideas para ti

Escribe con Juan Luis qué  
alimentos son.





# Recetas



## PINCHOS DE FRUTAS

### Ingredientes

- Palitos alargados de madera.
- 5 a 6 piezas de fruta variada.

### Preparación

- Pelar y cortar los trozos de fruta.
- Elaborar los pinchos alternando las frutas cortadas.

# Recetas

## ENSALADA DE ESPINACA Y FRESA



### Ingredientes

- 500 g espinaca lavada y cortada en tiras.
- 200 g fresa lavada y cortada.
- 200 g queso campesino.
- 200 cc de yogurt natural.

### Preparación

- Lavar y desinfectar la espinaca y fresas.
- Cortar en tiras la espinaca y por la mitad las fresas.
- Rallar o cortar en cuadros el queso.
- Agregar los ingredientes en una ensaladera y adicionar el yogurt.
- Mezclar y servir.





# Recetas



## PASTEL DE VERDURAS

### Ingredientes

- 1 papa pelada y cortada en cuadros
- 1 calabacín
- 200 gr. de espinacas picadas
- 3 tomates picados
- 3 zanahorias
- 1 cebolla cabezona picada
- 4 huevos
- Aceite vegetal
- Sal
- Frutas variadas.

## Preparación

- Lavar bien las verduras, pelar el calabacín y la zanahoria, cortarlos en trozos pequeños.
- En una olla cocer las zanahorias y la papa hasta que se ablanden.
- Aparte en una sartén a fuego medio colocar poca cantidad de aceite a calentar añadir la cebolla y el calabacín; sofreír hasta que la cebolla esté transparente y adicionar los tomates y las espinacas.
- Batir los huevos en un bol grande con una pizca de sal.
- Añadir las verduras y la papa, mezclar bien.
- Verter la mezcla en un molde engrasado de forma alargada.
- En el horno precalentado, hornear a 170° durante unos 30 minutos, hasta que al pinchar con un palillo salga limpio.

Coloca dentro de la cesta los ingredientes necesarios para preparar el pastel de verduras

Marca con una x el ingrediente





# Programame su alimentación semanal

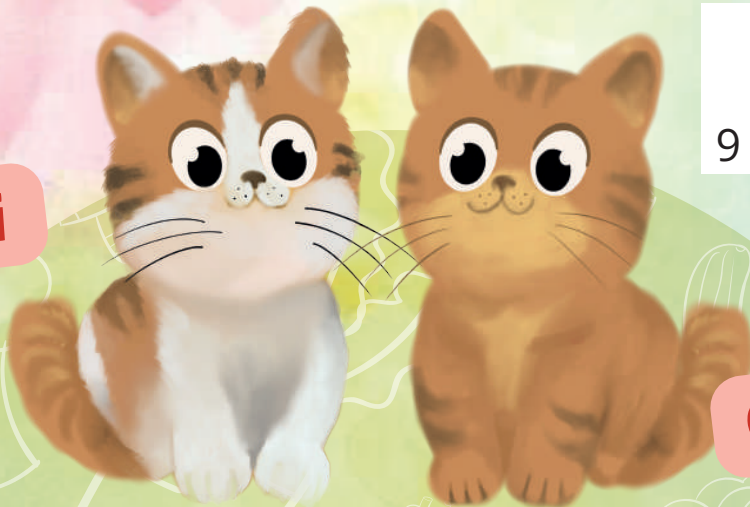


Una guía nutricional para la dermatitis atópica

**COMER BIEN**  
*Sentirse bien*



Missi



Chocolate

Una guía nutricional para la dermatitis atópica

# COMER BIEN

## Sentirse bien

### Proyecto editorial

Claudia Marcela Arenas Soto. MD

Diana Avilés. ND

Catherine Rodríguez. MD

© Derechos reservados AsoColDerma



Juan Luis

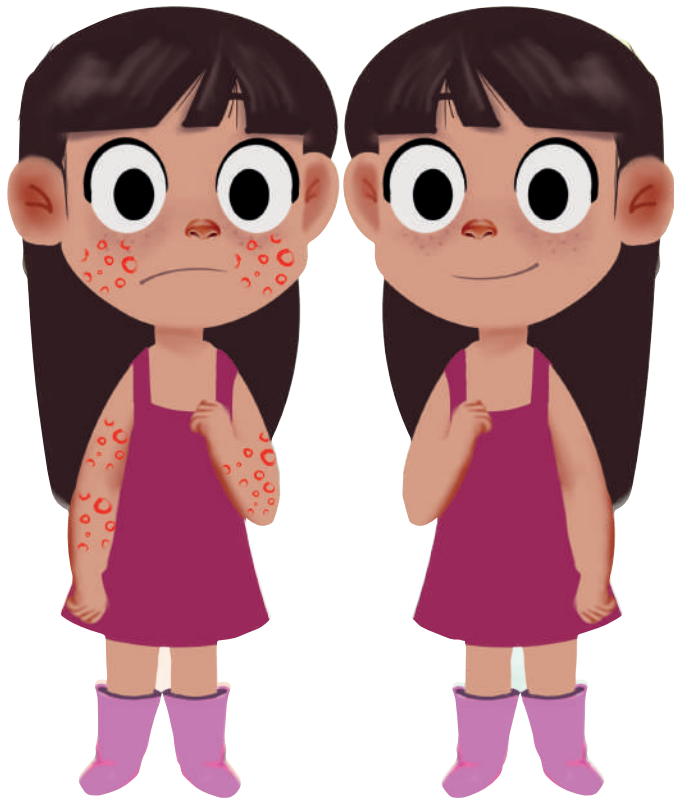


Celeste



**AsoColDerma**®  
Asociación Colombiana de Dermatología  
y Cirugía Dermatológica





Chocolate



Juan Luis



Pega stickers página 5



Missi

Celeste

Coloca el  
sticker donde  
corresponda.







Coloca el sticker donde corresponda.

The image features a central logo for "AsoColDerma" (Asociación Colombiana de Dermatología y Cirugía Dermatológica) surrounded by seven triangular stickers, each containing different food and beverage items:

- Light Blue Sticker:** Contains a "SNACK" bar, a cookie, and a "JUICE" carton.
- Light Orange Sticker:** Contains a tomato slice, two leafy greens, a carrot, and two oranges.
- Light Green Sticker:** Contains a "COLA" bottle, a "SNACK" bar, and a cookie.
- Light Blue Sticker:** Contains an onion, a hard-boiled egg, mushrooms, cheese, and a fish.
- Light Orange Sticker:** Contains a fish, a burger, a red pepper, a kiwi, and an avocado.
- Light Purple Sticker:** Contains a "Cola" bottle, a "JUICE" carton, and a "SNACK" bar.
- Pink Sticker:** Contains broccoli, kidney beans, strawberries, an avocado, a slice of orange, and peas.



