

Recetario Nutricional: Piel Sana a la Colombiana

Guía Práctica de Nutrición Antiinflamatoria y Dermoprotectora para la Dermatitis Atópica

Elaborado por Diana Avilés Álvarez, Nutricionista Dietista



1. Introducción y Principios Nutricionales

La dermatitis atópica (DA) es una condición inflamatoria crónica de la piel en la que la integridad de la barrera cutánea e intestinal juegan un rol determinante. Este recetario ha sido diseñado especialmente para el contexto colombiano, utilizando ingredientes locales, frescos y accesibles de nuestras plazas de mercado y supermercados.

Principios clave de esta propuesta:

- **Sin jugos ni licuados de frutas:** La fruta se consume entera para preservar la fibra prebiótica, mantener estable la glucemia y prevenir picos de insulina que promueven la inflamación sistémica.
- **Sin sopas ni caldos diluidos:** Priorizamos platos principales y preparaciones densas en nutrientes por cada bocado, evitando llenar la capacidad gástrica con agua de bajo valor nutricional.
- **Rico en Inmunonutrientes:** Enfoque estratégico en Omega-3, zinc, betacarotenos, quercetina y antioxidantes.
- **Sustituciones flexibles:** Todas las recetas son adaptables para evitar alérgenos en caso de alergia alimentaria IgE confirmada.



LA REGLA DE LOS COLORES EN EL PLATO

Entre más colores vivos y variados tenga tu plato de vegetales y frutas enteras, mayor es la diversidad de fitonutrientes para calmar la inflamación de la piel.

Color	Ejemplos Locales	Fitonutriente Clave	Acción en la Piel
 Rojo	Tomate maduro, guayaba, sandía, fresas.	Licopeno	Protege la barrera cutánea del estrés oxidativo y la radiación UV.
 Naranja / Amarillo	Zanahoria, ahuyama, mango, papaya, uchuvas, maracuyá.	Betacarotenos y Vitamina C	Promueve la epitelización, regeneración celular y síntesis de colágeno.
 Verde Oscuro	Espinaca, acelga, brócoli, cilantro, guatila, aguacate.	Clorofila, Luteína y Quercetina	Disminuye la liberación de histamina, desintoxica y reduce el picor.
 Morado / Rojo Oscuro	Cebolla roja, moras, arándanos, remolacha, repollo morado.	Antocianinas y Quercetina	Potente acción antiinflamatoria vascular y refuerzo microcirculatorio.

WWW.FUNDAPSO.ORG

  FundapsoColombia   Fundapso

  +57 311 3777844 - (602) 3358950  info@fundapso.org



2. Lista de Compras Básica (Mercado Colombiano)

Categoría	Ingredientes Clave	Beneficio Dermoprotector
Proteínas	Trucha, salmón, sardinas frescas/enlatadas, pollo, pavo, huevos, lentejas, garbanzos, frijol verde.	Aporte de zinc, hierro y aminoácidos esenciales para la regeneración y reparación epidérmica.
Carbohidratos y Tubérculos	Plátano verde y maduro, yuca, papa criolla o sabanera, ahuyama, papa criolla, harina de maíz precocida, avena en hojuelas integrales.	Energía de liberación lenta rica en fibra prebiótica y almidón resistente que nutre la microbiota.
Grasas Saludables	Aguacate Hass/papelillo, aceite de oliva virgen extra, semillas de linaza molida, chía, ajonjolí (sésamo), girasol y calabaza.	Omega-3 y grasas monoinsaturadas que modulan la cascada inflamatoria y refuerzan la barrera lipídica.
Vegetales y Hortalizas	Espinaca, acelga, zanahoria, remolacha, brócoli, cebolla roja/blanca, ajo, cebollín, guatila, calabacín.	Fuentes de quercetina (antihistamínico natural), betacarotenos y antioxidantes celulares.
Frutas Enteras	Papaya, maracuyá, moras, arándanos, guayaba, mango, banano, granadilla, uchuvas.	Vitamina C y polifenoles para la síntesis de colágeno y protección frente al estrés oxidativo.
Espicias y Hierbas	Cúrcuma en polvo/fresca, jengibre, cilantro, perejil, romero, orégano, tomillo, laurel.	Potentes fitonutrientes con propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas naturales.

3. Tabla de Sustituciones Inteligentes

Ingrediente a Sustituir	Sustituto Recomendado	Proporción / Uso
1 Huevo (en horneados/masas)	Semillas de linaza o chía hidratadas ("huevo de linaza")	1 cda. de linaza molida + 3 cdas. de agua tibia (reposar 10 min).
Lácteos (Leche entera)	Bebidas vegetales sin azúcar fortificadas en calcio (almendra, coco, avena) o agua.	Relación 1:1 en la mayoría de preparaciones.
Mantequilla / Margarina	Aceite de oliva virgen extra o puré de aguacate/papa.	Uso directo en sartenes o masas.
Trigo / Gluten (si hay intolerancia)	Harina de maíz precocida, harina de yuca, harina de avena certificada sin gluten.	Ideal para arepas, tortillas y espesantes.

4. Recetario Antiinflamatorio Completo

A. Desayunos y Meriendas

1. Arepitas Nutritivas de Ahuyama y Linaza

Ingredientes: 1 taza de harina de maíz precocida, 1/2 taza de puré de ahuyama horneada o al vapor, 2 cdas. de semillas de linaza molida, 1 pizca de sal marina, 1 cda. de aceite de oliva.

Preparación: Mezclar la harina de maíz con el puré de ahuyama, la linaza y la sal. Agregar agua tibia gradualmente hasta obtener una masa suave y moldeable. Armar arepas medianas y asar a fuego medio en sartén o budare antiadherente hasta dorar por ambos lados.

Beneficio Dermoprotector: La ahuyama aporta betacarotenos (precursores de vitamina A) esenciales para la epitelización de la piel, mientras que la linaza aporta Omega-3 vegetal.

2. Pudín de Chía con Pulpa de Maracuyá y Mango

Ingredientes: 3 cdas. de semillas de chía, 1 taza de bebida de coco o almendras sin azúcar (fortificada en calcio), pulpa fresca de 1 maracuyá (con sus semillas), 1/2 mango en cubos.

Preparación: En un frasco de vidrio, mezclar la chía con la bebida vegetal. Dejar reposar en el refrigerador mínimo 4 horas o durante la noche. Al servir, colocar encima la pulpa fresca de maracuyá y los cubos de mango.

Beneficio Dermoprotector: Aporta fibra soluble mucilagínosa que nutre la microbiota intestinal (Eje Intestino-Piel) y antioxidantes sin azúcares añadidos.

3. Tortillitas de Plátano Maduro y Avena

Ingredientes: 1 plátano maduro mediano cocido y machacado, 4 cdas. de avena en hojuelas integrales, 1 cda. de semillas de ajonjolí (sésamo), 1/2 cda. de canela en polvo.

Preparación: Mezclar el plátano machacado con la avena, el ajonjolí y la canela hasta integrarlos por completo. Formar medallones pequeños y dorar a fuego bajo en sartén pincelado con aceite de oliva durante 3-4 minutos por lado.

Beneficio Dermoprotector: Carbohidrato de digestión lenta rico en potasio y fibra, saciante y libre de los principales alérgenos alimentarios.

4. Parfait Colombiano de Avena, Uchuvas y Semillas de Girasol

Ingredientes: 1/2 taza de avena cocida en agua con canela y clavo, 6 uchuvas frescas cortadas a la mitad, 1 cda. de semillas de girasol tostadas, 1 cda. de miel de abejas pura (opcional en >1 año).

Preparación: En un vaso transparente, colocar una capa de avena fría, una capa de uchuvas frescas y espolvorear las semillas de girasol. Repetir las capas y finalizar con un hilo fino de miel.

Beneficio Dermoprotector: Las uchuvas contienen polifenoles y vitamina C que potencian la síntesis de colágeno y la reparación de tejidos dañados por el rascado.

B. Platos Principales (Almuerzos y Cenas)

1. Trucha al Horno con Hierbas y Cascos de Papa Horno

Ingredientes: 2 filetes de trucha fresca, 2 dientes de ajo machacados, 1 rama de romero fresco, 1/2 cdita. de cúrcuma en polvo, 2 cdas. de aceite de oliva virgen extra, 1 papa sabanera o criolla cortada en cascós.

Preparación: Mezclar el aceite de oliva, ajo, romero, cúrcuma y sal marina. Marinar la trucha con la mitad de la mezcla. Pincelar los cascós de papa con la otra mitad. Hornear la papa a 200°C por 25 minutos y la trucha por 12-15 minutos.

Beneficio Dermoprotector: Pescado rico en ácidos grasos EPA/DHA que reducen directamente los leucotrienos inflamatorios en la piel.

2. Salteado Antiinflamatorio de Pollo, Vegetales y Ajonjolí

Ingredientes: 1 pechuga de pollo en cubos, 1 taza de floretes de brócoli, 1 zanahoria en julianas, 1 cebolla roja en plumas, 1 cdita. de jengibre fresco rallado, 1/2 cdita. de cúrcuma, 1 cda. de ajonjolí tostado, 2 cdas. de aceite de oliva.

Preparación: Saltear el pollo en un sartén o wok caliente con aceite de oliva y jengibre hasta sellar. Agregar la cebolla, zanahoria y brócoli. Saltear por 5-7 minutos manteniendo las verduras crocantes. Añadir la cúrcuma, ajustar sal y decorar con ajonjolí.

Beneficio Dermoprotector: El brócoli y la cebolla roja contienen elevados niveles de quercetina, un flavonoide que estabiliza los mastocitos y frena la liberación de histamina.

3. Bowl Colombiano de Lentejas, Guacamole y Patacones al Horno

Ingredientes: 1 taza de lentejas guisadas con cebolla, ajo, tomate y bastante cilantro; 1 aguacate Hass machacado con limón y pico de gallo; 1 plátano verde cortado en medallones.

Preparación: Para los patacones: pincelar los trozos de plátano verde con aceite de oliva, hornear o usar freidora de aire a 180°C por 10 min, aplastar y dorar 5 min más. Servir el bowl con la base de lentejas, una porción generosa de guacamole y los patacones crocantes.

Beneficio Dermoprotector: Combinación de zinc vegetal y grasas monoinsaturadas que aceleran la cicatrización y fortalecen la barrera lipídica epidérmica.

4. Encocado Ligero de Pescado con Yuca al Vapor y Ensalada de Guatila

Ingredientes: 2 filetes de pescado blanco (corvina, tilapia o pesca del día), 1/2 taza de leche de coco natural, 1 cebolla larga picada, 1 tomate maduro picado, 1 diente de ajo, cilantro fresco, 1 taza de yuca cocida al vapor, 1 guatila cocida en cubos con vinagreta de limón.

Preparación: Hacer un refrito suave con cebolla larga, tomate, ajo y un chorrito de aceite de oliva. Agregar los filetes de pescado y la leche de coco. Cocinar a fuego lento tapado por 10-12 minutos. Servir con yuca al vapor y ensalada fresca de guatila.

Beneficio Dermoprotector: La guatila es un vegetal sumamente hidratante y de muy baja carga alérgica, ideal para estómagos e intestinos sensibles.

5. Hamburguesas Antiinflamatorias de Garbanzo y Papa

Ingredientes: 1.5 tazas de garbanzos cocidos y escurridos, 1/2 taza de puré de papa criolla, 2 cdas. de harina de avena, 1 cdita. de comino, 1 cdita. de ajo en polvo, cilantro picado, sal marina.

Preparación: Triturar los garbanzos con tenedor o procesador dejándolos con textura. Mezclar con el puré de papa, harina de avena, especias y cilantro. Formar 4 hamburguesas y dorar en sartén con aceite de oliva durante 4-5 minutos por lado. Acompañar de ensalada verde o papas criollas al horno.

Beneficio Dermoprotector: Rica en fibra prebiótica soluble e insoluble, magnesio y fitoquímicos reguladores del sistema inmune.

5. Aderezos Dermoprotectores Caseros

Reemplaza las mayonesas y salsas ultraprocesadas ricas en aditivos e ingredientes proinflamatorios por estas opciones naturales:

1. Vinagreta Dorada de Cúrcuma y Limón

Preparación: Mezclar 4 cdas. de aceite de oliva virgen extra, jugo de 1 limón fresco, 1/2 cdita. de cúrcuma en polvo, 1 pizca diminuta de pimienta negra (la piperina multiplica por 2000% la absorción de la curcumina) y sal marina.

2. Aderezo Cremoso de Aguacate y Cilantro

Preparación: Licuar 1/2 aguacate maduro con 3 cdas. de agua, jugo de 1/2 limón, 1 manojo de cilantro fresco y 1 diente de ajo pequeño.

3. Pesto Colombiano de Ajonjolí y Menta/Cilantro

Preparación: Procesar 1 manojo de cilantro fresco, 1/2 manojo de hojas de menta, 2 cdas. de semillas de ajonjolí tostadas, 1/2 taza de aceite de oliva y sal marina.

6. Anexo: Registro Diario de Alimentación y Estado de la Piel

Utiliza esta plantilla para identificar posibles detonantes individuales sin necesidad de restringir alimentos a ciegas.

Día / Fecha	Alimentos Consumidos	Picazón (1-5)	Estado de la Piel	Notas / Factores
Ejemplo: Lunes	Arepa de ahuyama, trucha con papa, papaya entera.	1 / 5	Piel calma, hidratada.	Buen sueño, sin estrés.