



INFORMACIÓN
REVISADA POR
DERMATÓLOGOS



Dieta, microbiota y acné: hábitos que pueden ayudar a mejorar la piel.

Dra. Marta Moratinos

Dermatóloga - Directora médica



BIBLIOTECA DERMAMORATINOS

AC 003



www.dermamoratinos.com

¿REALMENTE INFLUYE LA ALIMENTACIÓN EN EL ACNÉ?

Sí, puede influir, pero no actúa igual en todas las personas. El acné es una enfermedad multifactorial y ningún alimento explica por sí solo su aparición.



1 PUEDE MODULAR

La producción de sebo, la queratinización y algunas vías inflamatorias.

2 PUEDE RELACIONARSE

Con cambios en la microbiota intestinal y cutánea, aunque aún se investiga su importancia clínica.

3 NO DETERMINA POR SÍ SOLA

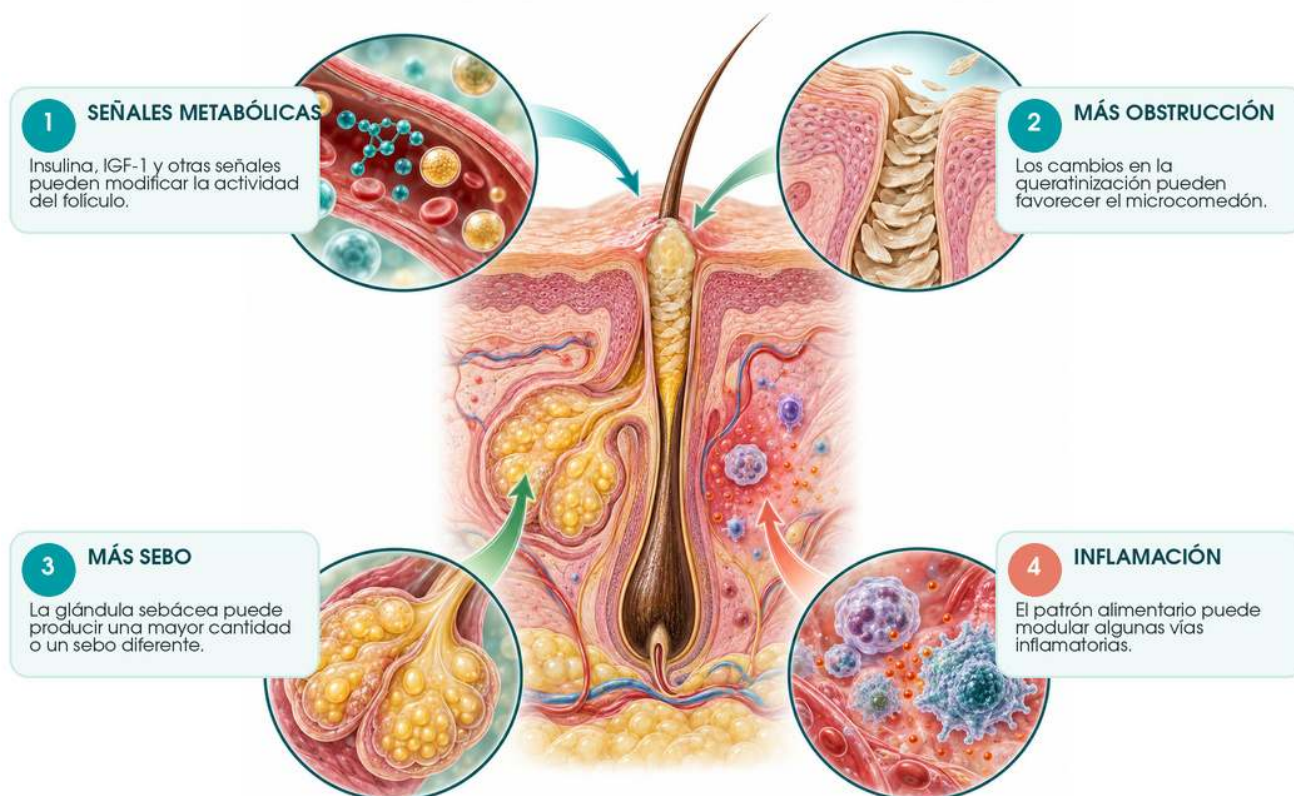
Quién desarrolla acné ni qué alimentos influyen en cada paciente.

IDEA CLAVE

La dieta puede acompañar al tratamiento dermatológico,
pero no lo sustituye.

¿CÓMO PUEDE INFLUIR LA DIETA EN EL FOLÍCULO?

La alimentación no actúa directamente sobre un grano. Puede modificar señales que llegan al folículo y favorecer o reducir algunos procesos del acné.



CUATRO VÍAS QUE PUEDEN PARTICIPAR EN EL ACNÉ



Estas vías se solapan con factores hormonales, genéticos, ambientales y con la propia respuesta de la piel.

IMPORTANTE

Hablamos de influencia y susceptibilidad, no de un alimento como causa única.

¿QUÉ RELACIÓN TIENE LA MICROBIOTA CON EL ACNÉ?

La microbiota es el conjunto de microorganismos que conviven con nosotros. En el intestino y en la piel participa en la barrera, el metabolismo y la regulación inmunitaria.



MICROBIOTA INTESTINAL

COMUNICACIÓN

MICROBIOTA CUTÁNEA

¿CÓMO SE COMUNICAN?

METABOLITOS

Sustancias producidas al procesar nutrientes.

BARRERAS

Integridad intestinal y cutánea.

RESPUESTA INMUNITARIA

Señales que regulan la inflamación.



LO QUE SABEMOS

Los estudios describen diferencias en la composición y diversidad microbiana entre algunas personas con acné y los grupos de comparación.



LO QUE AÚN NO SABEMOS

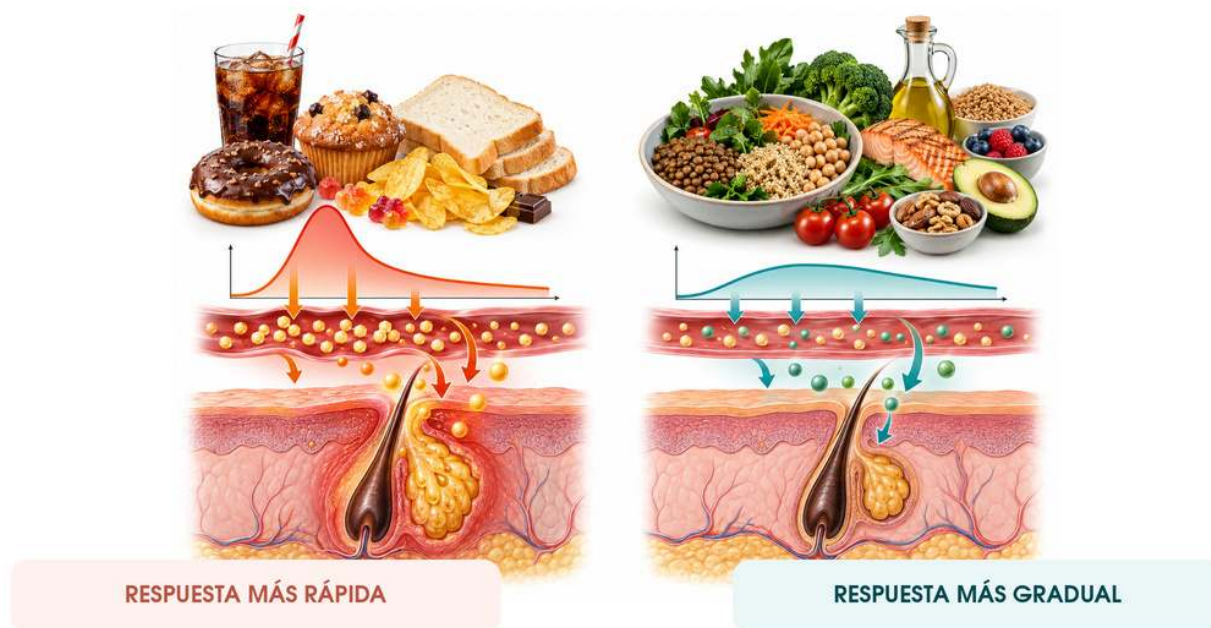
No existe un perfil individual de microbiota que permita diagnosticar el acné o escoger con precisión el tratamiento.

EN LA PRÁCTICA

No se recomiendan pruebas de microbiota de rutina ni un probiótico universal para todas las personas con acné.

¿QUÉ ES LA CARGA GLUCÉMICA Y POR QUÉ PUEDE IMPORTAR?

La carga glucémica refleja cuánto y con qué rapidez una ración de alimento puede elevar la glucosa. Las elevaciones rápidas y repetidas generan una respuesta metabólica más intensa.



1

NO DEPENDE SOLO DEL ALIMENTO

También influyen la cantidad, la preparación y con qué otros alimentos se combina.

2

NO SIGNIFICA ELIMINAR HIDRATOS

Legumbres, verduras, fruta entera y cereales integrales pueden formar parte del patrón recomendado.

3

LA EVIDENCIA ES PROMETEDORA

Algunos ensayos han observado mejoría con dietas de menor carga glucémica, pero no todas las personas responden igual.

EL OBJETIVO

Reducir la frecuencia de picos, no perseguir una glucosa perfectamente plana ni prohibir alimentos aislados.

LÁCTEOS Y ACNÉ: ¿HAY QUE RETIRARLOS?

No todos los lácteos se comportan igual en los estudios. La asociación se observa sobre todo con la leche, pero no demuestra que sea la causa del acné en una persona concreta.



LECHE

YOGUR

QUESO

LECHE

Es el lácteo con una asociación más repetida en estudios observacionales, incluida la leche desnatada. El efecto individual es variable.

YOGUR Y QUESO

Los resultados son menos consistentes. No hay base suficiente para retirarlos de forma general en todas las personas con acné.

SI EXISTE UNA SOSPECHA RAZONABLE

1

OBSERVA

Registra consumo y brotes antes de cambiar la dieta.

2

PRUEBA

Reduce el alimento sospechoso durante 8-12 semanas.

3

REINTRODUCE

Comprueba si el empeoramiento se repite al volver a tomarlo.

NO RETIRES TODO EL GRUPO SIN PLANIFICACIÓN

Si reduces lácteos, cuida el aporte de proteínas, calcio y vitamina D y evita modificar a la vez el tratamiento dermatológico.

¿PUEDE LA PROTEÍNA DE SUERO EMPEORAR EL ACNÉ?

El suero de leche o whey protein se usa con frecuencia para completar la ingesta proteica. Algunas personas describen brotes al iniciarlo, pero la evidencia científica no es concluyente.



DATOS QUE SUGIEREN RELACIÓN

Casos clínicos y estudios observacionales han descrito inicio o empeoramiento del acné tras comenzar el suplemento y mejoría al retirarlo.

DATOS QUE GENERAN DUDAS

Un ensayo aleatorizado publicado en 2024 no encontró un empeoramiento mayor frente a un suplemento sin suero. La respuesta puede depender de cada persona.

¿CÓMO APARECE EN LA ETIQUETA?

WHEY PROTEIN

CONCENTRADO DE SUERO

AISLADO DE SUERO

SI EL BROTE COINCIDIÓ CON EL INICIO DEL SUPLEMENTO

1

Suspéndelo 8-12 semanas.

2

Mantén estables los demás cambios.

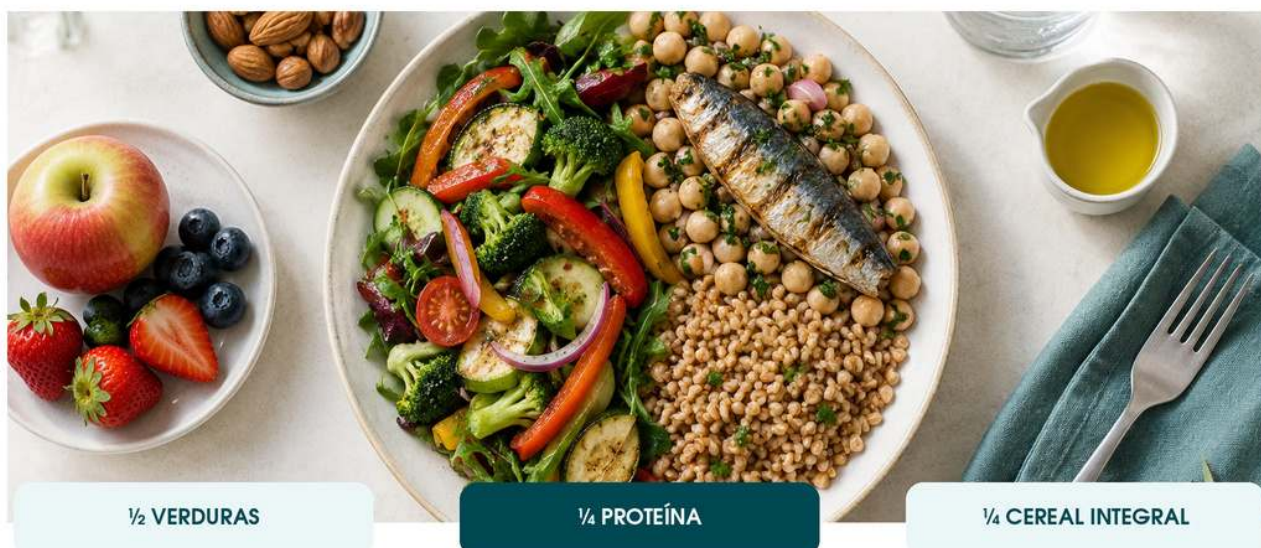
3

Valora otra fuente de proteína según tus necesidades.

No suspendas proteínas en general: revisa el tipo de suplemento y la relación temporal.

UN PATRÓN ALIMENTARIO FAVORABLE PARA LA PIEL

No existe una dieta que cure el acné. El patrón mediterráneo es una base razonable porque prioriza alimentos poco procesados, fibra, variedad vegetal y grasas insaturadas.



CUATRO OBJETIVOS PRÁCTICOS

1

VARIEDAD VEGETAL

Alterna verduras, fruta entera, legumbres, frutos secos y cereales integrales a lo largo de la semana.

2

FIBRA CADA DÍA

Alimenta a la microbiota y ayuda a que la respuesta glucémica sea más gradual.

3

GRASAS DE CALIDAD

Prioriza aceite de oliva, frutos secos, semillas y pescado azul.

4

MENOS ULTRAPROCESADOS

Reduce su frecuencia sin convertir un alimento ocasional en el culpable del acné.

LA CLAVE ES EL PATRÓN

La regularidad y la variedad importan más que buscar un alimento o suplemento “antiacné”.

¿SIRVEN LOS PROBIÓTICOS PARA EL ACNÉ?

Algunos estudios muestran resultados favorables, pero todavía son pequeños y emplean cepas, dosis y combinaciones diferentes. Por eso, no todos los productos son equivalentes.



PREBIÓTICOS

FERMENTADOS

PROBIÓTICOS

NO SON LO MISMO

1

PREBIÓTICOS

Componentes de los alimentos, sobre todo fibra, que utilizan las bacterias intestinales.

2

FERMENTADOS

Han pasado por una fermentación. No todos conservan microorganismos vivos al consumirlos.

3

PROBIÓTICOS

Microorganismos vivos definidos por su cepa, administrados en una cantidad concreta.

¿QUÉ PODEMOS DECIR HOY?

- Los ensayos iniciales sugieren una posible mejoría de las lesiones inflamatorias, especialmente como complemento del tratamiento.
- Aún faltan estudios amplios que definan qué cepa, dosis y duración pueden recomendarse para cada paciente.

RECOMENDACIÓN PRÁCTICA

1º

CUIDA PRIMERO EL PATRÓN ALIMENTARIO

Prioriza variedad vegetal y fibra. Un suplemento no compensa una dieta pobre ni sustituye el tratamiento indicado.

No se recomienda tomar probióticos ni solicitar estudios de microbiota de forma sistemática para tratar el acné.

UN PLAN PRÁCTICO DE 8-12 SEMANAS

Los cambios en la piel no se valoran en pocos días. Mantén una pauta sencilla durante varias semanas y registra la evolución para evitar conclusiones precipitadas.



CUATRO PASOS

1

SEMANA 0 · PUNTO DE PARTIDA

Haz fotos con la misma luz y anota lesiones inflamatorias, ciclo menstrual, suplementos y tratamiento habitual.

2

SEMANAS 1-4 · CREA UNA BASE

Prioriza alimentos poco procesados, fibra, verduras, legumbres, cereales integrales y grasas de calidad.

3

SEMANAS 5-8 · OBSERVA

Valora la tendencia semanal. No cambies varias cosas a la vez ni juzgues el resultado por un brote aislado.

4

SEMANAS 9-12 · REvisa

Si existe una sospecha concreta, prueba un solo cambio dirigido y compara fotos y registro con el inicio.

PARA PODER INTERPRETAR EL RESULTADO

- Mantén el tratamiento dermatológico pautado.
- Registra cambios hormonales, estrés y nuevos suplementos.

EL OBJETIVO NO ES UNA DIETA PERFECTA

Es encontrar una pauta sostenible y comprobar si influye en tu acné.

NO RETIRES ALIMENTOS POR SISTEMA

La relación entre dieta y acné varía entre personas. Quitar grupos completos sin una sospecha concreta puede empobrecer la dieta y no mejorar la piel.



CUATRO RESTRICCIONES QUE NO SON UNIVERSALES

1

GLUTEN

No existe una indicación general de retirarlo por acné. Solo debe excluirse si hay celiacía u otra indicación médica.

2

TODOS LOS LÁCTEOS

La asociación es más consistente con la leche, sobre todo desnatada. Yogur y queso no presentan la misma evidencia.

3

FRUTA Y CARBOHIDRATOS

Importan el tipo y la carga glucémica. La fruta entera, las legumbres y los cereales integrales pueden formar parte de la dieta.

4

TODAS LAS GRASAS

No son equivalentes. Aceite de oliva, frutos secos, aguacate y pescado azul son compatibles con un patrón saludable.

SI SOSPECHAS DE UN ALIMENTO

1

Cambia solo ese alimento o grupo concreto.

2

Mantén el resto de la pauta y el tratamiento estables.

3

Registra la evolución y revisa el resultado con tu dermatólogo.

Una dieta más restrictiva no es necesariamente una dieta mejor para el acné.

LO MÁS IMPORTANTE PARA TU PIEL

La alimentación puede influir en algunos pacientes, pero el acné es una enfermedad con varios factores. La mejor estrategia combina hábitos sostenibles y tratamiento dermatológico.



CUATRO IDEAS PARA RECORDAR

1

PRIORIZA EL PATRÓN

Verduras, legumbres, fruta entera, cereales integrales y grasas de calidad.

2

EVITA PROHIBICIONES

No retires grupos completos sin una sospecha concreta y una valoración posterior.

3

OBSERVA CON MÉTODO

Haz un solo cambio cada vez y valora la tendencia durante varias semanas.

4

NO SUSTITUYE AL TRATAMIENTO

La dieta acompaña al plan médico; no debe retrasarlo ni reemplazarlo.

BIBLIOGRAFÍA SELECCIONADA

1. Reynolds RV et al. Guidelines of care for the management of acne vulgaris. J Am Acad Dermatol. 2024;90:1006.e1–e30.
2. Baldwin H, Tan J. Effects of diet on acne and its response to treatment. Am J Clin Dermatol. 2021;22:55–65.
3. Smith RN et al. A low-glycemic-load diet improves symptoms in acne vulgaris patients. Am J Clin Nutr. 2007;86:107–115.
4. Aghasi M et al. Dairy intake and acne development: a meta-analysis of observational studies. Clin Nutr. 2019;38:1067–1075.
5. Jung GW et al. Probiotics with or without minocycline in mild to moderate acne: a randomized trial. Dermatology. 2013;226:99–106.

Contenido informativo. No sustituye una valoración médica individual.



¿Tienes dudas sobre tu piel?

Solicita valoración por un dermatólogo

En Clínica DermaMoratinos realizamos una valoración dermatológica completa para llegar a un diagnóstico preciso y ofrecer el tratamiento más adecuado para cada paciente.



**Escanea el QR para solicitar
tu cita**

Más información y artículos divulgativos
www.dermamoratinos.com



Sobre la autora

Dra. Marta Moratinos

Dermatóloga
Directora médica de
Clínica DermaMoratinos

Desde hace años acompaño a mis pacientes en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades de la piel.

En estas guías comparto las preguntas que con más frecuencia escucho en la consulta y las respondo con un lenguaje claro, cercano y basado en la evidencia científica, para ayudar a comprender mejor cada enfermedad y sus opciones de tratamiento.

“**Mi objetivo es que cada paciente comprenda qué le ocurre y pueda tomar decisiones informadas sobre la salud de su piel.**”

ÁREAS DE ESPECIAL DEDICACIÓN:

- ✓ Acné
- ✓ Rosácea
- ✓ Alopecia
- ✓ Cicatrices
- ✓ Manchas cutáneas
- ✓ Láser dermatológico
- ✓ Cirugía dermatológica



Más artículos y guías en
dermamoratinos.com/blog



Madrid



910 694 032



Escanea para leer
más guías