Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Por qué a mi hijo se le han puesto naranjas las manos?

¿Qué causa el color naranja de la piel?

Puede ser por un exceso de alimentos ricos en carotenos. Esto se llama carotinemia, y es importante distinguirla de la ictericia. En la ictericia, la piel suele ser de color amarillo y el blanco de los ojos está amarillo también. **En la carotinemia el blanco de los ojos se mantiene normal.**

¿Qué son los carotenos?

Son pigmentos vegetales que les dan el color amarillo y naranja a las frutas y verduras. Nuestro cuerpo expulsa los carotenos por el sudor, la grasa, la orina y los fluidos intestinales. Si tomamos muchos carotenos, estos se pueden depositar en la piel, dando el tono amarillo-naranja.

¿Dónde se encuentran los carotenos?

Están en las frutas y verduras de colores amarillo, naranja, rojo y verde; se forman cuando las frutas y verduras maduran. En general, podemos decir que cuanto más verde o amarilla sea la fruta o la verdura, más rica será en carotenos.

Tabla 1 ALIMENTOS RICOS EN BETACAROTENOS	
Frutas	Naranja, melocotón, ciruela, albaricoque, mango, papaya, manzana, fresa
Verduras	Zanahoria, pimiento, tomate, calabaza, alubia verde, brócoli, acelga, espinaca, lechuga, escarola, repollo, coles de Bruselas, boniato, perejil, pepino, espárrago, maíz
Otros alimentos	Leche, mantequilla, yema de huevo, zumo comercial concentrado

¿Cómo se manifiesta?

Con un color amarillo-naranja de la piel. Como los carotenos se expulsan por las glándulas del sudor, el color será más marcado en las zonas donde se suda más. Lo normal es que primero se coloreen la punta de la nariz y las palmas y plantas, y después la frente, la barbilla, detrás de las orejas, el abdomen, el pecho y las rodillas. El color se verá más a la luz artificial, lo contrario que pasa con la ictericia. Los niños menores de 3 años son los que más riesgo tienen de tener carotinemia.

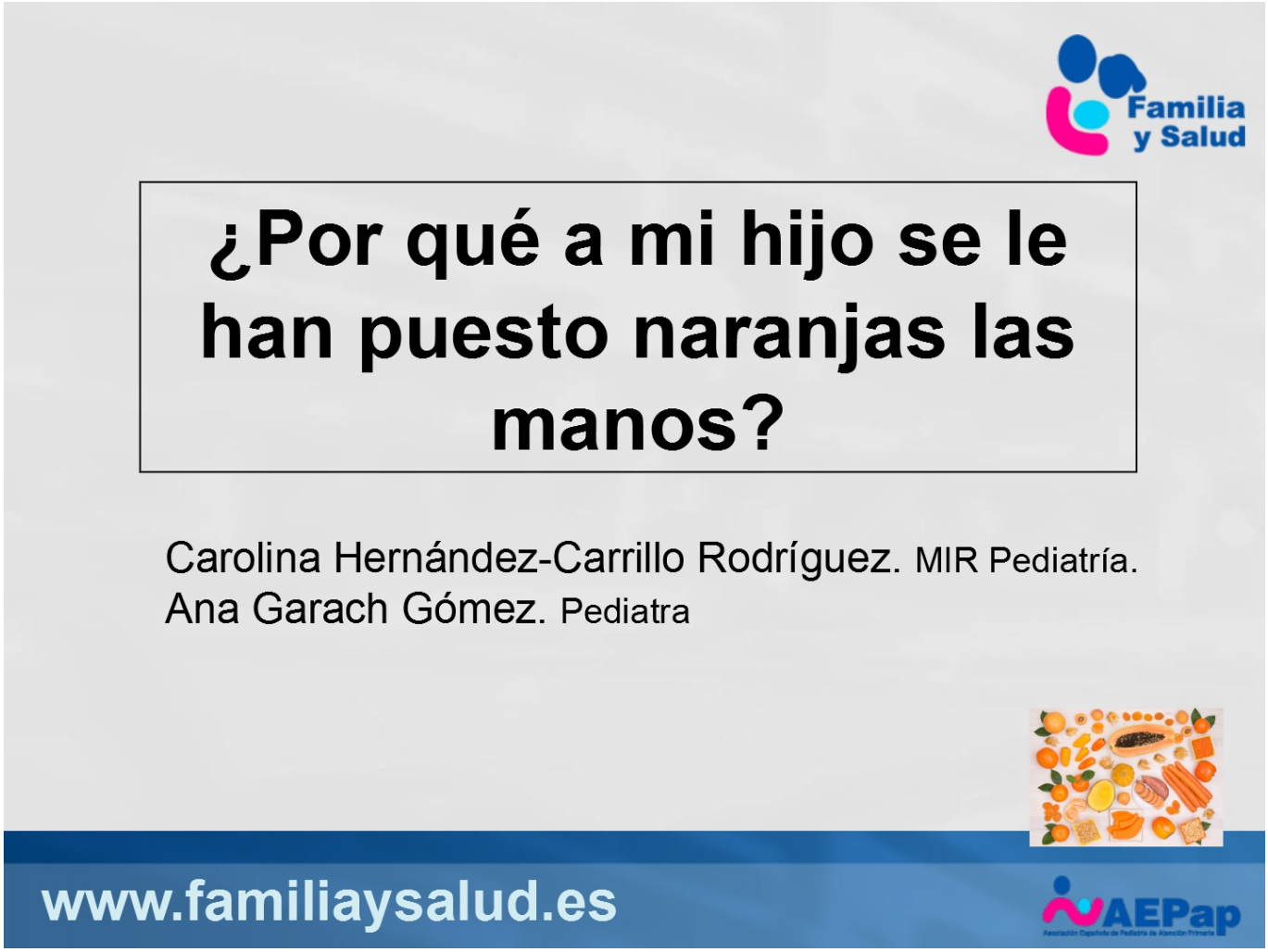
¿Hay que hacer alguna prueba?

En general, no. A no ser que el pediatra sospeche alguna causa del color amarillo no relacionada con la dieta, no será preciso hacer nada.

¿Necesita tratamiento?

Solo al reducir los alimentos ricos en carotenos en la dieta del niño, el color anaranjado se perderá poco a poco. Es posible que tarde hasta 8 semanas en quitarse del todo, porque algunos carotenos se mantienen en la piel durante mucho tiempo. Esto no debe preocuparnos. La carotinemia que se debe a la dieta es un cuadro benigno, que no tiene peligro para el niño.

Descárgate la presentación con los **PUNTOS CLAVE**:



Fecha de publicación: 22-12-2020

Autor/es:

- Ana Garach Gómez. Pediatra. Centro de Salud "Zaidín Sur". Granada
- Carolina Hernández-Carrillo Rodríguez. Pediatra.. Centro de salud Santa Fe. Granada.