

## Bien-Estar 24/7



BIEN-ESTAR 24/7

### Nutre tu piel

Una persona saludable y bien nutrida reflejará belleza

miércoles, 31 de agosto de 2016 - 8:00 AM

Por Dra. Charmaine Alfonso, LND, MHSN, RD



Nota de archivo: Este contenido fue publicado hace más de 90 días



La piel necesita de los nutrientes que aportan una dieta variada y balanceada. Por ejemplo, no solo puedes obtener agua bebiéndola, también puedes ingerir alimentos que, como el el pepino, contienen mucha agua.

Muchas personas creen que tener dietas rigurosas y estrictas en calorías y nutrientes es sinónimo de belleza. Sin embargo, no hay nada más lejos de la verdad. Una persona saludable y bien nutrida reflejará belleza, ya que el estar saludable por dentro, refleja el estar saludable por fuera. La piel necesita de los nutrientes que aportan una dieta variada y balanceada, como los que siguen a continuación.



(Foto: Shutterstock.com)

**Agua:** ayuda a retardar el envejecimiento de la piel y la aparición de arrugas. Cuando la piel no tiene el nivel de agua apropiado es más vulnerable a la deshidratación y a la aparición de líneas y arrugas. De igual forma, contribuye a que la piel esté tersa, el tejido muscular firme y elástico por más tiempo. Mejora la digestión, ya que si se bebes agua varias veces al día se están favoreciendo los procesos digestivos y la adecuada eliminación de toxinas del cuerpo.

**Vitamina E:** actúa como uno de los principales y más poderosos antioxidantes. Protege la pared celular y ayuda a mejorar el tejido de las células, de esta manera contrarrestando los efectos del envejecimiento debido a la oxidación. Además de sus maravillosas propiedades antioxidantes, la vitamina E ayuda a mejorar la circulación sanguínea que es un factor determinante para mantener una piel sana.



(Foto: Shutterstock.com)



Vitamina C: es denominada la vitamina de la piel, ya que tiene un rol protagónico en la síntesis del colágeno, la proteína que ayuda a mantener la elasticidad de la piel. La vitamina C permite al cuerpo construir y mantener el colágeno y la elastina. Cuando la producción de colágeno se reduce, la piel cede. A medida que las fibras de elastina se van estirando, la piel pierde su elasticidad y aparecen las arrugas.



(Foto: Shutterstock.com)

Selenio: otro antioxidante natural. Es importante en problemas de piel como falta de elasticidad, manchas de la edad, psoriasis, caspa, seborrea capilar y en cualquier síntoma de la piel que implique un envejecimiento prematuro.



(Foto: Shutterstock.com)

Recuerda... una buena alimentación nutre tu piel.

*La autora es nutricionista dietista y presidenta electa del Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico.*