

Semillas de Calabaza, zanahorias, agua y frutas para una piel sana



Por supuesto que el cuidado de la piel, el órgano más grande del cuerpo, resulta de vital importancia para nuestra salud en sentido general.

El empleo de cremas, en particular las protectoras y las hidratantes contribuye a este objetivo, pero cada vez más los dermatólogos apuestan a una alimentación apropiada. Se trata recurrir a sus vitaminas, aminoácidos, ácidos grasos insaturados, antioxidantes y oligoelementos que nutran y oxigenen la piel, además de que tornarla más tersa.



Entre los alimentos amigos de nuestra piel podemos citar a la zanahoria, muy rica en beta-caroteno, antioxidante que se transforma en vitamina A dentro del cuerpo, se trata de un compuesto que ayuda a reparar los tejidos y protege a la piel de los rayos dañinos del Sol.

Una curiosidad, la zanahoria cocinada aporta más beta-caroteno que la cruda y un sabor dulce más intenso. Le recomendamos consumirla no solo en ensaladas sino en flanes, galletas, cremas...

Cuando compre calabaza no bote sus semillas. ¿La razón?, son aliadas de la belleza y salud de nuestra piel dada su riqueza en zinc, una verdadera protección de las membranas celulares que ayudan a mantener el colágeno y promueve la renovación de la piel. Puede comerlas tostadas y también le servirán para acompañar a una crema de calabaza o de otros vegetales.



Aunque mucho no lo consideren un alimento, el agua es sin discusión alguna el mejor nutriente para la piel. Eso sí, debe estar libre de impurezas, si Usted no es propenso a beber a menudo el vital líquido puede recurrir no a las frutas, algunas como el melón y las naranjas poseen un altísimo contenido.

Y ya que hablamos de frutas, tengamos presente que las tropicales superan con creces el contenido en vitamina C y antioxidantes al resto, ejemplo de lo cual son la guayaba, la fruta bomba y el mango — las dos últimas también son ricas en beta-caroteno, poderoso antioxidante que potencia la reposición de las reservas celulares de la piel—.

La vitamina C contribuye a que el organismo produzca colágeno, el componente por excelencia que ayuda a mantener la piel firme y elástica.

Fuente: <http://www.radiorebelde.cu/secretos-compartidos/semillas-calabaza-zanahorias-agua-frutas-para-una-piel-sana-20161023/>