

# ¡Cómete el bronceado!

## ¡Cómete el bronceado!

[imprimir](#)



Estés o no estés de vacaciones, **hemos llegado a esa época del año en que uno se broncea simplemente caminando por la calle o tomando algo en una terraza.** De la genética dependerá si unos rayos de sol cunden más o menos en tu

piel, pero hay ciertos **alimentos que son potenciadores naturales del bronceado**, y que te ayudarán a coger más rápido ese tono de piel saludable y bonito que tanto echamos de menos en invierno.

Hablamos de los **betacarotenos**, los más conocidos **estimuladores de la melanina**, presentes en las verduras y frutas de colores intensos: **zanahoria, sandía, tomate, remolacha, arándanos, frambuesas, papaya, cerezas, granada, fresas...** si ingieres alguna de ellas cada día no sólo te pondrás moreno antes, sino que el bronceado te durará más y protegerá tu piel de los efectos nocivos del sol (aunque igualmente debes utilizar siempre una crema con protección solar, por muy oscuro que sea tu tono de piel). También los puedes encontrar en las hortalizas de color verde como las **espinacas, el perejil y las acelgas**. Lo mejor es consumirlas antes y durante la exposición al sol, así que lleva algo de fruta o zanahoria cruda como tentempié para las horas de playa.

Etiquetas

[alimentos bronceado](#)

[alimentos con betacaroteno](#)

[bronceados](#)

[broncearse saludablemente](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[dieta verano](#)

[recetas verano](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.

- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar