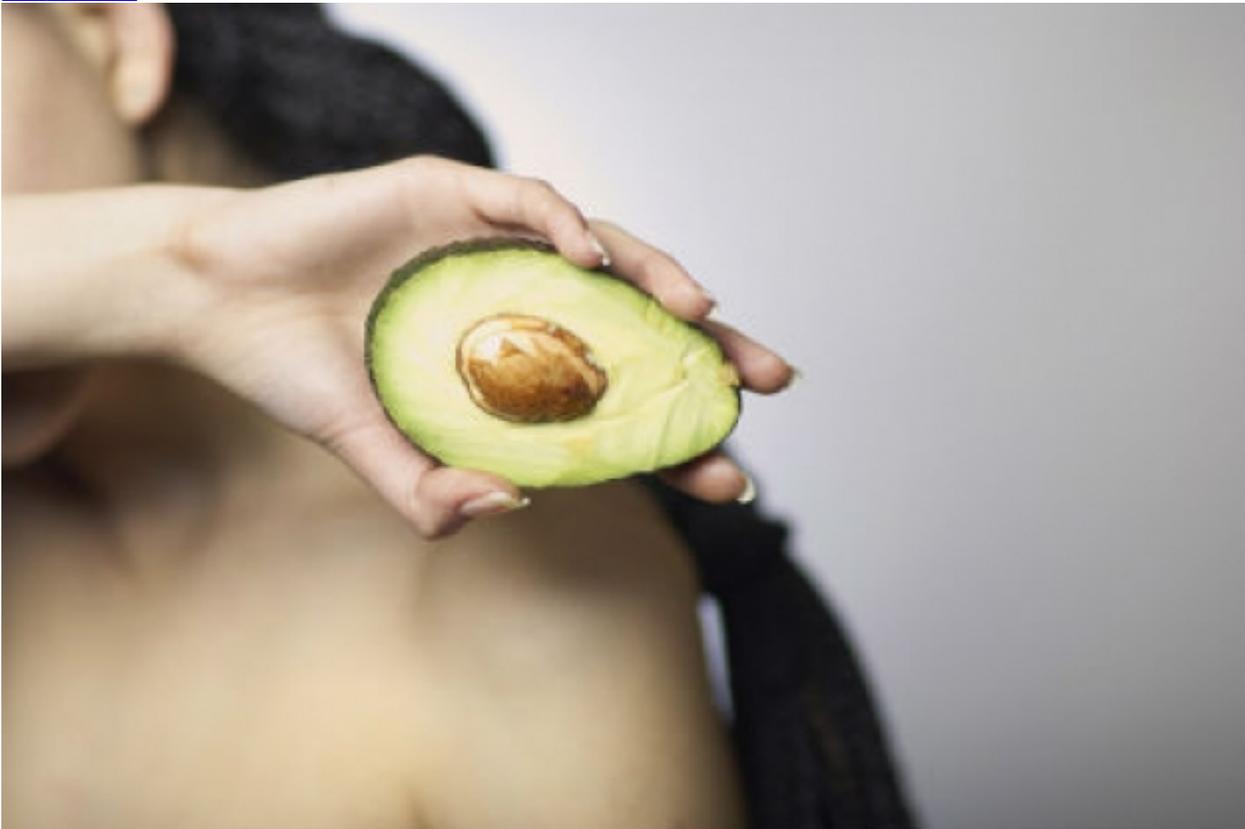


Nueve alimentos que ayudan a cuidar tu piel

Nueve alimentos que ayudan a cuidar tu piel

[imprimir](#)



El secreto para tener una piel saludable no consiste sólo en una buena higiene y en el uso de cremas cosméticas; la dieta juega un papel muy importante. Algunos alimentos nos permiten cuidar nuestra piel desde dentro gracias a nutrientes que la mantienen más sana. ¡Descubre cuáles son y luce una piel radiante!

1. **Cítricos y frutos rojos:** Naranjas, mandarinas, pomelos, fresas, frambuesas, arándanos... Son frutas ricas en vitamina C, un nutriente con poder antioxidante y que contribuye a que la piel se mantenga firme y elástica.
2. **Zanahoria:** Se trata de una hortaliza con betacaroteno, que ayuda a evitar y reducir las arrugas. Además, tomarla también te proporcionará un mejor

bronceado.

3. **Tomate:** Es el alimento con más licopeno, un pigmento natural antioxidante que aporta ese característico color rojo o anaranjado,
4. **Pepino:** Posee un 97% de agua y una gran cantidad de vitamina E. Por ello, nos ayuda a hidratar la piel y le aporta vitalidad. Añádelo a tus ensaladas o ¡hazte una mascarilla con él!
5. **Cereales integrales:** Son una fuente de selenio, un mineral que protege la piel de las agresiones externas y evita el envejecimiento prematuro.
6. **Aceite de oliva:** Su contenido en vitamina E, también presente en verduras de hoja verde, lo convierte en otro alimento que previene la oxidación celular.
7. **Frutos secos:** Apuesta por almendras, nueces, avellanas, piñones... Son ricos en ácidos grasos omega 3, que mantienen nuestra salud cardiovascular y actúan como antiinflamatorio.
8. **Carne y huevos:** Las proteínas intervienen en la salud de la piel. Reducen la flacidez y evitan la falta de elasticidad.
9. Echa un vistazo también a estos [consejos para quitarte años de encima](#). ¡Notarás el resultado!

Etiquetas

[cítricos](#)

[frutos rojos](#)

[zanahoria](#)

[tomate](#)

[pepino](#)

[cereales integrales](#)

[aceite de oliva](#)

[carne y huevos](#)

[alimentos para cuidar la piel](#)

[piel](#)

[consejos saludables para quitarte años de encima](#)

[Extractor de zumos](#)

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