

5 alimentos que potencian el bronceado

5 alimentos que potencian el bronceado

[imprimir](#)



Exponerse al sol durante un tiempo prolongado y sin protección es una forma muy dañina de conseguir un cuerpo bronceado. Hay **métodos más saludables y sorprendentes**, como **consumir determinados alimentos** que facilitan y agilizan la absorción de los rayos solares y pigmentan la piel con un tono moreno.

Ciertas frutas y verduras, debido a su pigmentación, contienen **betacaroteno y vitamina C**, que preparan la piel para obtener un **bronceado de manera saludable puesto que activan la melanina**. Introducir estos alimentos en la dieta puede ser un acierto para lucir en verano.

Veamos algunos de estos alimentos:

- **Melocotón.** Esta fruta veraniega contiene una **alta cantidad de betacarotenos antioxidantes**. Este componente **frena la degeneración de**

la piel y protege el colágeno de las agresiones externas como el sol. Además, el melocotón aporta niveles elevados de vitaminas A, B y C y de minerales como el calcio y el hierro.

- **Tomate.** La variedad de **tomate pera es la más eficaz**, puesto que contiene uno de los antioxidantes más potentes, que dará un **extra de protección a la piel**.
- **Zanahoria.** Esta hortaliza es una de las mejores aliadas de la piel, ya que contiene **carotenos concentrados** que le proporcionarán **un aspecto más brillante y dorado**. También contiene vitamina A, necesaria para la **proliferación celular y que acelera la regeneración** de lesiones en la piel como quemaduras, heridas o cortes.
- **Naranja.** Ayuda a **reforzar el sistema inmunológico y aporta luminosidad** a la piel. Es recomendable consumirla como fruta antes que en zumo, porque conserva mejor sus propiedades.
- **Mango.** Contiene vitaminas A y C, magnesio y betacarotenos. Gracias al ácido málico, prepara tu piel y **neutraliza los radicales libres**, causantes del envejecimiento y de algunas enfermedades cardiovasculares, diabetes o Alzheimer, entre otros.

Etiquetas

[chef plus](#)

[Chef Plus Induction Pro](#)

[alimentos](#)

[alimentación](#)

[alimentos de verano](#)

[potenciar bronceado](#)

[mejor robot de cocina](#)

[alimentos bronceado](#)

[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