



Tu alimentación como
tu mejor rutina de
maquillaje:

¿cómo utilizar la
alimentación para tener
una piel glamorosa?

La salud de tu piel comienza con tus hábitos, además del cuidado exterior que requiere la piel, un cutis radiante y saludable, viene como resultado de adquirir los nutrientes necesarios por medio de la dieta.

En Libera Tu Salud, queremos ayudarte a utilizar los alimentos como aliados en el cuidado de la piel, ya que algunos son muy importantes, para mantener una piel hidratada, radiante, elástica y saludable.



Incluye fuentes de antioxidantes en tus comidas:

estas moléculas son esenciales para contrarrestar los daños que provocan los rayos ultravioleta en nuestra piel, y el envejecimiento prematuro. Los siguientes alimentos son grandes fuentes de antioxidantes que te sugerimos incluir de forma variada:



Cítricos

Jitomate

Moras azules

Frambuesas

Nueces

Espinacas

Brócoli

Fresas

Zarzamoras

Zanahorias

Kiwi


Granada

Pimientos

Hidrátate de forma adecuada:

cada persona requiere un consumo de agua diferente, que promedia entre los 2 litros de agua natural al día.

Una buena hidratación permitirá:



Mantener una buena circulación sanguínea y reducir la hinchazón.

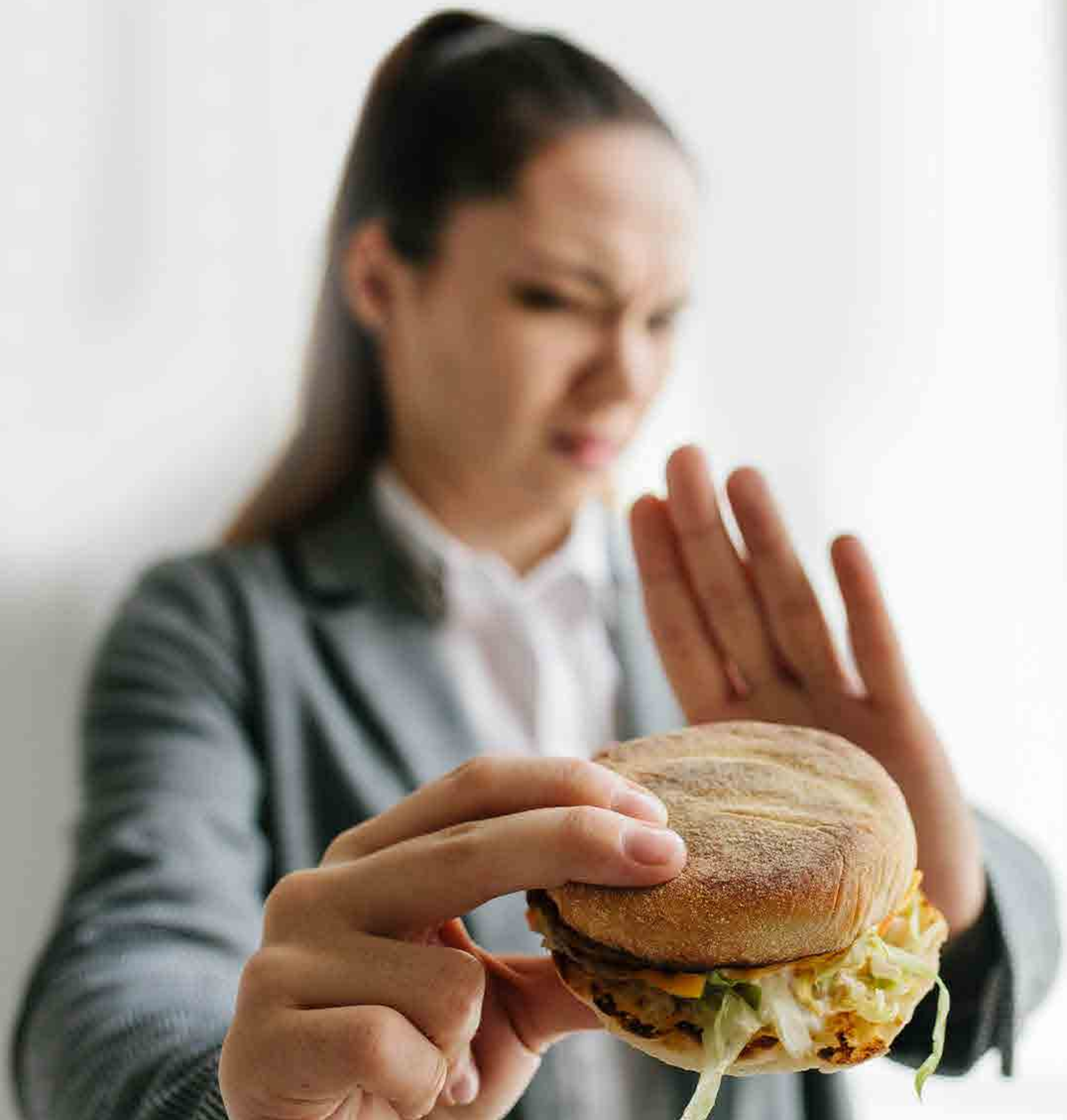
Mantener una piel hidratada.

Eliminar toxinas del cuerpo.

Te invitamos a conocer la cantidad de agua exacta que debes consumir para mantenerte bien hidratado, ingresa a la herramienta <<Conoce más>> y encontrarás un video con el título “Cuánta agua necesitamos realmente beber al día”.

Evita patrones de alimentación inflamatorios:

el consumo excesivo azúcares, bebidas endulzadas, alimentos ultra procesados, grasas saturadas y sodio, además de desencadenar complicaciones metabólicas importantes; pueden obstruir los poros de la piel, y desencadenar problemas hormonales que den como resultado acné y manchas en la piel.



No olvides los alimentos ricos en vitamina A:

esta vitamina es esencial para un cutis saludable, ya que participa en la formación y regeneración de las células en la piel. Una deficiencia de vitamina A, resulta en una piel opaca, reseca, que tiende a descamarse, y suele lastimarse con mayor facilidad, por ser más delgada.

Yogurt

Leche

Brócoli

Mango

Zanahorias

Espinaca

Un consumo adecuado de proteína:

la calidad y cantidad de proteína proveniente de la dieta, es esencial para un buen mantenimiento de la piel. Ya que si nosotros comemos la cantidad necesaria de proteína, nuestro cuerpo podrá sintetizar:

Elastina

Queratina

Colágeno



Te invitamos a conocer las recomendaciones que existen sobre consumo de proteína, dentro del artículo “proteínas” en la herramienta <<Conoce más>>.

Y te recomendamos incluir alimentos de la siguiente lista, para ayudar a alcanzar dicha recomendación:

Pavo

Habas

Garbanzos

Pescados azules

Lentejas

Frijoles

Carne de res (corte magro)

Pollo

En Libera Tu Salud queremos ayudarte a nutrir tu piel desde la raíz, ya que esta forma parte de nuestra identidad y es nuestro vehículo para conectar con el mundo exterior.

Libera Tu Salud transformándote desde la raíz.