

¿Cómo afectan los alimentos a tu cutis?



La piel forma parte de nuestra identidad, nuestras historias, etapas y cambios. Esta barrera protectora, nos permite interactuar y disfrutar del mundo exterior, además de cuidarnos de agentes dañinos.

En Libera Tu Salud, queremos que conozcas el impacto que tiene nuestra alimentación habitual en la salud de la piel, sobre todo la del cutis. Para que así puedas fortalecerla y cuidarla desde la raíz.



No es casualidad que las deficiencias nutricionales den como resultado alteraciones en la piel, sobre todo si se trata de vitaminas y minerales.

Aquí te presentamos, una lista de algunas de las consecuencias cutáneas que tienen las deficiencias de micronutrientes:

Micronutriente	Consecuencia cutánea por deficiencia
Vitamina A	Piel seca, escamosa y cuarteada.
Hierro	Ojeras pronunciadas, piel pálida.
Vitamina B3	Dermatitis pelagrosa.
Biotina o Vitamina B8	Pérdida de cabello.
Selenio	Piel desprotegida de los rayos ultravioleta.
Zinc	Alteración en la síntesis de colágeno.
Vitamina C	Alteración en las concentraciones de colágeno.

Sin embargo, los macronutrientes también juegan un rol importante en el mantenimiento de una piel saludable. Ya que la piel está formada por tres tipos de proteína:



Elastina

Colágeno

Queratina

Estas 3 proteínas se sintetizan en el cuerpo de forma efectiva, si es que existe un consumo suficiente de alimentos ricos en proteína, de presentar un consumo insuficiente se puede presentar piel reseca, quebradiza y propensa a lastimarse.

Un consumo adecuado de grasas de buena calidad, nos ayudará a mantener la flexibilidad e hidratación de nuestra piel.

Sin embargo, un consumo excesivo de grasas inflamatorias podría desencadenar problemas como acné y la obstrucción de los poros.





Por último, es importante tomar en cuenta a los antioxidantes, que aunque no son nutrimentos como tal, son moléculas sumamente importantes que cumplen diferentes funciones en el cuerpo, y dentro de ellas, está conservar la salud de la piel.

Estas moléculas se encuentran en frutas y verduras como: moras azules, fresas, zanahorias, cítricos, brócoli, calabaza, toronja, jitomates y vegetales de hojas verdes.



En Libera Tu Salud, queremos que tus hábitos saludables se reflejen en una piel radiante, por lo que si te interesa conocer qué alimentos incluir en tu dieta para nutrir tu piel desde la raíz, te invitamos a conocer la ficha tip “¿Qué comer para verte más radiante?” dentro de la sección <<Tips de belleza>>.

Bibliografía

Piccardi N, Manissier P. Nutrition and nutritional supplementation: Impact on skin health and beauty. *Dermatoendocrinol* [Internet]. 2009;1(5):271–4. Available from: <http://dx.doi.org/10.4161/derm.1.5.9706>

Otras carencias de micronutrientes y desórdenes nutricionales menores [Internet]. *Fao.org*. [cited 2023 Oct 5]. Available from: <https://www.fao.org/3/W0073S/w0073s0q.htm>