

NUTRICIÓN NOTICIAS

Una piel bien alimentada es siempre una piel joven y sana

El aporte de nutrientes, vitaminas y minerales retrasa el envejecimiento celular



Una dieta adecuada con el aporte necesario de nutrientes, vitaminas y minerales, nos ayudará además de retrasar el proceso de envejecimiento celular, a proteger nuestra piel de las agresiones externas. De poco servirán buen cosmético si no hacemos lo necesario para cuidar también nuestra piel desde el interior. Con el paso de los años el cuerpo sufre un deterioro que se hace visible en nuestro rostro con la aparición de arrugas, pérdida de elasticidad, manchas... y que se conoce como envejecimiento celular. Las causas de este envejecimiento son muy diversas, pero algunos de los principales motivos que aceleran este proceso son el sedentarismo, el exceso de peso y una mala alimentación. Una dieta inadecuada por tanto, va a repercutir directamente en el proceso de envejecimiento.

VIDA SANA
Un estilo de vida saludable, hacer algo de ejercicio diario, una dieta baja en grasas saturadas y adecuada en grasas saludables como los omega-3 y rica en frutas y hortalizas, ayudará a mantener nuestro organismo en perfecto estado de salud, lo que se reflejará también en una piel joven y bonita. Además, es muy importante beber de litro y medio a dos litros de agua: una óptima hidratación contribuye a mantener la piel tersa y joven. Con una dieta variada y equilibrada aseguraremos el aporte correcto de todos los nutrientes necesarios para nuestra piel y podemos mantenerla en perfecto estado. ■

¿En qué alimentos podemos encontrar estos antioxidantes?

La Rueda Antioxidante de los Alimentos



Veamos la rueda de alimentos antioxidantes. Representa gráficamente la necesidad de consumir diariamente cantidades concretas de los más destacados alimentos con capacidad antioxidante como fruta, pan, patatas, hortalizas, cacao, legumbres, frutos secos y aceite de oliva.

Los nutrientes básicos para la piel son:

- **La vitamina A**
Esencial en la renovación de la piel y de las mucosas. Están en las verduras de hoja verde y de coloración rojo-anaranjado-amarillento (calabaza, zanahoria, tomate) y en ciertas frutas (albaricoques, cerezas, melón y melocotón). Es preferible tomarla en forma de beta-carotenos.
- **La vitamina E**
Evita la acumulación de radicales libres. Aparece en el aceite de germen de trigo, de soja y de oliva, cereales de grano entero, vegetales de hoja verde y frutos secos.
- **La vitamina C**

- También ácido ascórbico. Es esencial para la síntesis de colágeno y para el buen mantenimiento del manto hidrolipídico de la piel. La podemos encontrar en alimentos como kiwi, melón, fresas, moras, pimientos o tomates, y en los cítricos.
- **Las vitaminas del grupo B**
Van a intervenir en los procesos de renovación celular, entre otras funciones. Las encontraremos alimentos de origen vegetal (verduras, fruta fresca, frutos secos, cereales, legumbres) y en los de origen animal (carne y vísceras, pes-

- cado y marisco, huevos y en los productos lácteos). Destacar el ácido fólico, que encontraremos mayoritariamente en la verdura de hoja verde, legumbres verdes, frutas, cereales de desayuno enriquecidos, e hígado.
- **Las grasas insaturadas**
Sobre todo los omega 3, presentes en el aceite de oliva, aguacate, nueces, mani y pescado azul, son imprescindibles para mantener una piel bien hidratada y estructurada.
- **El selenio**

- Mineral con poder antioxidante. Se encuentra en: carne, pescado, mariscos, cereales, huevos, frutas y verduras.
- **El zinc**
Favorece la renovación celular y el buen estado de la piel y las mucosas, proporcionando tonicidad y elasticidad a la piel. Ayuda en la eliminación de radicales libres. Lo encontraremos en carnes, vísceras, pescado, huevos, cereales integrales y legumbres.

SAZON Y CREATIVIDAD CON ALIMENTOS DE TEMPORADA

Con la llegada de la primavera es un buen momento para disfrutar del sabor de numerosas variedades de frutas y hortalizas específicas de la temporada. Así, podemos aliñar los platos con un buen chorrito de aceite de oliva virgen, o añadir a las ensaladas trozos de aguacate, o algún fruto seco.

PLATOS ATRACTIVOS
Aprovechemos el color de los alimentos en el plato de la comida cada día. Podemos recurrir a la imaginación, la creatividad y el sabor para construir platos atractivos sin

'Podemos disfrutar de la primavera y llevar a cabo una dieta rica en nutrientes básicos para la piel'

más que utilizar los alimentos que tenemos al alcance de la mano en el mercado. Podemos hacer una cocina divertida, sabrosa y, además, muy económica y fácil de llegar para todos los bolsillos. En definitiva, disfrutando de la primavera y llevando a cabo una dieta que asegure el aporte correcto de todos los nutrientes básicos para la piel, ésta se puede mantener en perfecto estado de salud.

LA CESTA DE LA COMPRA

VERDURAS Y FRUTAS	PESCADOS Y MARISCOS
Ajo	Pescado azul
Cebolla	Mariscos
Espinacas	
Calabaza	LEGUMBRES
Pimientos	Legumbres verdes
Zanahorias	
Frutos rojos: fresas, cerezas, arándanos o frambuesas	GRASAS
	Aceite de oliva virgen
Frutas tropicales: papaya, piña, mango	OTROS
	Chocolate negro
	Frutos secos
	Té verde
Cítricos: naranja, limón y pomelo	PAN, CEREALES Y PATATAS
Kiwi	
Tomate	
Uvas	



COMO ALIMENTAR NUESTRA PIEL CORRECTAMENTE

Además de que nuestra dieta diaria sea una dieta variada y equilibrada, según el tipo de piel podemos ayudar a la correcta nutrición de la misma con los alimentos más adecuados:

- **Pieles normales y mixtas:** aumentar el consumo de vitaminas antioxidantes y ácidos grasos omega 3 y omega 6.
- **Piel seca:** Habrá que aumentar la cantidad de líquidos diarios y de vitaminas antioxidantes para mejorar su luminosidad y el tono. Es recomendable ingerir abundante agua, zumos naturales, sopas, cremas de verduras naturales...
- **Piel grasa:** Además de aumentar el consumo de antioxidantes, habrá que aumentar el consumo de los alimentos con fibra (panes integrales, cereales, frutas, etc.), así como los que aumenten la diuresis (piña a, espárragos, alcachofa, etc.).

UN MENÚ MUY ADECUADO PARA NUESTRA PIEL

- **Desayuno**
La bebida podría ser un té verde. Que se puede acompañar de un yogur natural desnatado. Además, se recomiendan 50 gramos de cereales integrales, ricos en fibra. Por último, 200 gramos de piña a, a los que podemos añadir otros 60 gramos de frambuesas.
- **Merienda**
Un yogur natural y un poco de fruta, unos 60 gramos de arándanos.
- **Almuerzo**
Podemos beber un zumo de naranja natural. Acompañar con pan integral (50 gramos), aguacate (30 gramos) y tomate natural (30 gramos).
- **Comida**
El primer plato puede ser un risotto con cebolleta y calabaza (100

RECETAS DE MENÚ

● RISOTTO DE CEBOLLETA Y CALABAZA

Ingredientes (4 personas)
200 g. de calabaza o 2 calabacitas
200 g. de arroz de grano redondo
2 cebolletas tiernas
1 litro de caldo vegetal (puede ser de cubito)
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra sal y pimienta.

Precalentar el horno a 180° C. Pelar y limpiar la calabaza. Eliminar las semillas y trocear. Envolver la pulpa en papel de aluminio y hornearla 30 min. Sofreír en aceite de oliva las cebolletas peladas y troceadas en cuadraditos pequeños. Incorporar el arroz y sofreírlo. Añadir poco a poco el caldo hirviendo, sin dejar de remover, y cuando el arroz lo haya absorbido, agregar de nuevo más líquido. Repetir. Unos diez minutos antes de finalizar, añadir la calabaza horneada.

● MILHOJAS DE SARDINAS, TOMATE

Ingredientes (4 personas)
380 g. de sardinas pequeñas
75 g. de queso desnatado
8 rodajas de tomate (150 g.)
1 pimiento rojo asado
Albahaca fresca
aceite de oliva y sal

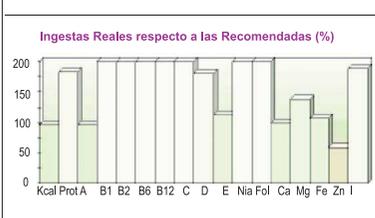
Lavar y limpiar las sardinas. Salar. Freír el pimiento en tiras largas en un poco de aceite de oliva. En una fuente de horno, disponer una capa de rodajas de tomate, un filete de sardinas, un poco de queso fresco, un hoja de albahaca fresca y el pimiento frito seguidamente, terminar con otro filete de sardina encima del pimiento. Introducir la fuente durante 10 minutos en el horno a 200° C. Sacar del horno. Servir calientes con albahaca picada.

● SORBETE DE CÍTRICOS

Ingredientes (4 personas)
600 g. de mandarina y naranja (zumo y pulpa)
4 claras de huevo
4 cucharadas de zumo de limón
Edulcorante líquido.

Preparar el zumo con la pulpa de las naranjas y las mandarinas. Poner la preparación en un molde e introducir en el congelador. Aparte, preparar la clara a punto de nieve con ayuda de unas varillas o un tenedor y añadirle el edulcorante al gusto. Sacar y triturar aún congelada la preparación de los cítricos con ayuda de una batidora. Echar en una copa alta y añadir por encima la clara montada y endulzada y mezclar con movimientos envolventes y con suavidad.

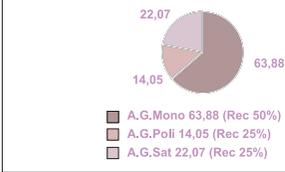
EVALUACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ



% Calórico Macronutrientes



Perfil Lipídico



Consejos saludables para mantener una piel sana, joven y luminosa

- Mantener hábitos saludables como hidratarnos correctamente, hacer algo de ejercicio físico a diario y proteger nuestra piel de las agresiones externas. Destacar la importancia del uso de cremas solares de elevado factor de protección y evitar la exposición directa al sol sobretodo en horas de máxima radiación. No alcohol, no nicotina y disminuir la cantidad de cafeína.
- Evitar dietas drásticas o desequilibradas. Una dieta inadecuada con déficit calórico o nutritivo, desvirtúa la piel y la envejece.
- Evitar los cambios de peso, excesivos y continuados.
- Dormir las horas suficientes ya que el descanso favorece el proceso de regeneración celular de la piel.
- Reírse a menudo rejuvenece nuestro aspecto al estirar y estimular los músculos de la cara. Tiene un efecto tonificante y antiarrugas y además favorece la oxigenación celular.

Si te ha gustado este artículo, lo encuentras interesante, quieres hacernos alguna sugerencia, expresar tu opinión sobre él o simplemente ayudarnos a mejorar la información que te ofrecemos, por favor envía un correo electrónico a webmaster@institutotomas.com.