

¿Qué puedes comer para mejorar la piel?



¿Sabías que la salud de tu piel nota cómo está tu cuerpo?

Tener una piel saludable se consigue haciendo una dieta equilibrada, y durmiendo bien. Es un proceso largo, pero vale la pena.

Cuando nacemos nuestra piel está sana, pero con los años, hay cosas que le hacen daño.

La alimentación sana es muy importante para tener la piel sana.

La relación entre la piel y la **microbiota intestinal** es muy importante para tratar problemas como el acné, la **psoriasis** y la **dermatitis**.

Microbiota intestinal:

son un conjunto de pequeños organismos, como bacterias, que viven dentro de nuestro sistema digestivo. Son importantes para la digestión y el mantenimiento de la salud general.

Psoriasis: enfermedad de la piel que hace que aparezcan manchas rojas y escamas. No es contagiosa, y las personas que la tienen pueden sentir picor o dolor en la piel.

Dermatitis: es una inflamación o irritación de la piel que hace que se ponga roja. Puede ser causada por diferentes motivos, como alergias. Las personas con dermatitis pueden sentir picor y la piel puede ponerse seca o salirte ronchas. No es una enfermedad contagiosa.

Antioxidantes importantes

Los antioxidantes son como un defensor natural para nuestro cuerpo y son muy importantes para tener la piel sana.

Los antioxidantes protegen el cuerpo de los **radicales libres**.

Los antioxidantes están en alimentos como frutas o verduras y se recomienda comer de colores variados. Es decir, naranjas, rojos, morados y verdes.

Las **vitaminas A, E, B y C**, que están en alimentos como brócoli, nueces, moniatos, zanahorias, calabaza, naranjas, limón, mandarinas pimientos rojos, tomates, fresas y aceite de oliva virgen extra, también tienen antioxidantes y propiedades antiinflamatorias.

Las propiedades antiinflamatorias de los alimentos son la capacidad que tienen algunos alimentos para ayudar a calmar la inflamación o la irritación de nuestro cuerpo.

Radicales libres: se forman de manera natural en el cuerpo. Pueden formarse por el funcionamiento normal del cuerpo, o por causas externas como la contaminación o el estrés.

Vitamina A: Ayuda a mantener la vista y la piel en buen estado. Está en alimentos como zanahorias y espinacas.

Vitamina E: ayuda a mantener las células del cuerpo saludables. Está en frutos secos y semillas.

Vitamina B: ayudan a tener energía y que el sistema nervioso funcione bien. Está en cereales, carnes, legumbres y verduras.

Vitamina C: ayuda a las defensas del cuerpo y evita que nos pongamos enfermos. Está en naranjas y arándanos.

También es importante recordar que el té verde y el **té roibos** tienen **polifenoles**.

Grasas saludables y zinc

Las grasas como el Omega 3, que está en las nueces, o el pescado azul, como el salmón o el atún, mantienen la piel hidratada y flexible.

El zinc regula la producción de **sebo** tiene **propiedades antimicrobianas**.

El zinc está en alimentos como el cangrejo, las lentejas, el pollo, la langosta o las carnes rojas como la de buey.

Alimentos prebióticos

Los prebióticos son sustancias que ayudan a mantener equilibrada las bacterias buenas que viven en nuestro intestino.

Los prebióticos son importantes para nuestra salud y ayudan a mejorar la salud de la piel.

Están en alimentos como **chucrut**, **quefir**, cebolla, plátano, manzana y espárragos.

Té roibos: infusión dulce de color rojo que ayuda a relajarse.

Polifenoles: antioxidantes que reducen la inflamación y mejoran el estado de la piel.

Propiedades antimicrobianas: son características que tienen algunos alimentos y que previenen que crezcan microbios como virus u hongos en nuestro cuerpo.

Sebo: es una sustancia que fabrica la piel para mantenerla hidratada y protegida.

Zinc: es un mineral que se encuentra en algunos alimentos y sirve para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.

Chucrut: col fermentada con sal y especias. Bueno para la digestión.

Quefir: alimento fermentado hecho con bacterias buenas.

¡No a los ultraprocesados!

Hay que evitar los alimentos que tienen mucho azúcar, como los **procesados** de mala calidad y los refrescos, porque hacen que crezca la cantidad de azúcar que tenemos en la sangre.

También hay que evitar los alimentos **ultraprocesados** como comida rápida, bollería y helados, porque tienen **carbohidratos refinados** y aceites vegetales procesados que pueden empeorar los problemas de la piel.

Alimentos procesados y ultraprocesados: son alimentos que han sido cambiados de su forma original.
Por ejemplo: galletas, legumbres en bote o cereales.

Carbohidratos refinados: son alimentos que se han cambiado para eliminar partes como la fibra y otros nutrientes. Los carbohidratos refinados pueden afectar a la salud, ya que no dan tantos beneficios como los alimentos ricos en nutrientes.

Artículo de la revista Veritas 160 (sección Salud) adaptado a Lectura Fácil.

Validado por: Anamaria Montero, Dani de la Riva y Laia Pedrón.

Adaptado y dinamizado por: Sandra Sanz

(TEB 100% capaces)

Todos los procesos de adaptación y validación se realizan conforme con la Norma UNE 153101:2018 de lectura fácil, de acuerdo con los estándares de Easy tone Read de Inclusion Europe. La validación está hecha por personas con discapacidad intelectual, que cuentan con los apoyos necesarios para llevar a cabo la tarea. Así mismo, tanto la formación como la adaptación y la validación, disponen de un sistema de Gestión de la calidad certificado por Lloyd's Register Quality Assurance, según la norma ISO 9001:2015.

