



Ana Sánchez Blázquez

Redacción E&J



El secreto para una piel radiante: cómo alimentarte en verano y todo el año

El verano es una temporada amada por muchos, pero también es un desafío para nuestra piel. A pesar de los protectores solares y las rutinas de hidratación intensivas, es común que al final del verano nuestra piel luzca más apagada y deshidratada. Y no solo la piel sufre, sino también el cabello y las uñas, lo que lleva a preguntarnos: ¿estamos haciendo todo lo necesario para mantenernos radiantes durante esta época? Pues nuestra alimentación juega un papel clave en la salud y el aspecto de nuestra piel, especialmente en los meses más cálidos.

La piel es un reflejo de lo que comemos. Aunque las cremas y aceites pueden hacer maravillas, su acción es externa, y solo penetran hasta cierto punto en las capas de la piel. Por el contrario, lo que ingerimos influye desde el interior, nutriendo y revitalizando nuestras células desde adentro. Esto es especialmente importante en verano, cuando el sol es más agresivo y puede causar daño a largo plazo, acelerando el proceso de envejecimiento cutáneo.

Durante el verano, mantenerse hidratado es vital. Pero no basta con beber agua, nuestra alimentación también puede ser una fuente rica de hidratación. Los expertos aconsejan consumir ciertos alimentos que son verdaderos aliados en este sentido. Frutas como el melón y la sandía, con su alto contenido de agua, ayudan a mantener nuestra piel hidratada y fresca.

Es interesante notar que algunos alimentos que consideramos hidratantes, como la lechug ...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |