

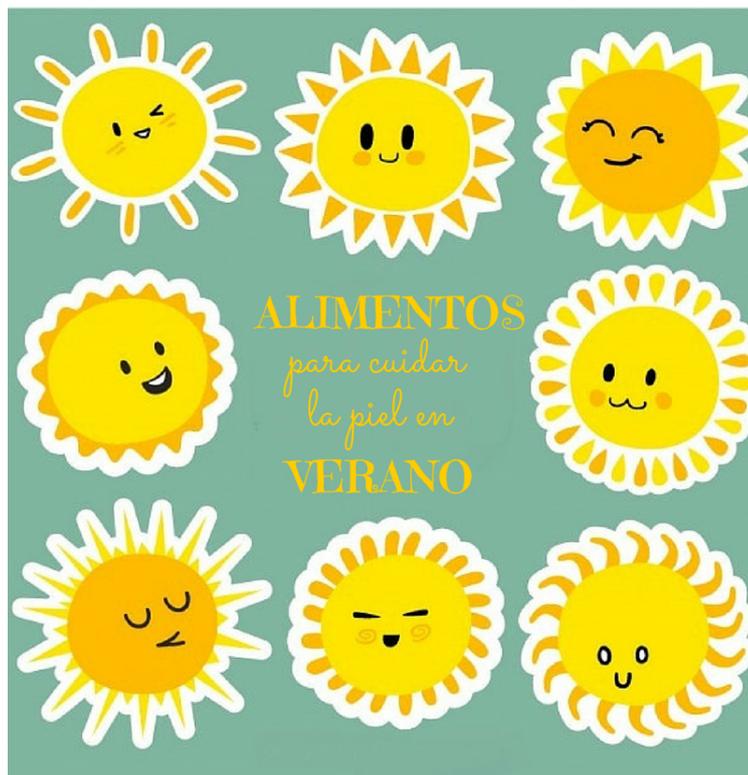
## INFOGRAFÍA 4: ALIMENTOS PARA CUIDAR LA PIEL EN VERANO

DURANTE EL VERANO, NUESTRA PIEL ESTÁ EXPUESTA A ALTAS TEMPERATURAS Y A UNA MAYOR RADIACIÓN SOLAR, ESTOS FACTORES SON ESPECIALMENTE AGRESIVOS EN LA DELICADA PIEL DE LOS NIÑOS. DURANTE TODO EL AÑO Y ESPECIALMENTE EN ESTAS FECHAS, ES IMPORTANTE CUIDAR NUESTRA PIEL TANTO DESDE FUERA MEDIANTE CREMAS DE ALTA PROTECCIÓN SOLAR, SOMBREROS Y GORRAS; Y TAMBIÉN DESDE DENTRO A TRAVÉS DE ALGUNOS ALIMENTOS QUE FORTALECEN Y PROTEGEN LA ESTRUCTURA DE LA PIEL. LOS COMPONENTES RESPONSABLES DE ESTA “PROTECCIÓN NATURAL” SON:

- **BETACAROTENO Y LICOPENO:** AMBOS SON PIGMENTOS PRESENTES EN FRUTAS Y VERDURAS DE COLOR NARANJA/ROJO COMO LA ZANAHORIA, LA CALABAZA O EL MELOCOTÓN Y SON PRECURSORES DE LA FORMACIÓN DE LA VITAMINA A, PROTEGEN DE LAS RADIACIONES UV. HAY QUE HACER ESPECIAL MENCIÓN AL TOMATE, EL ALIMENTO CON MAYOR CONTENIDO EN LICOPENO. EN RECIENTES ESTUDIOS SE HA VISTO QUE EL TOMATE ES DE LOS POCOS ALIMENTOS QUE INCREMENTA SU CONTENIDO EN ESTE PIGMENTO SI SE CONSUME COCINADO, POR EJEMPLO, EN FORMA DE TOMATE FRITO.
- **OMEGA 3 Y 6:** ESTOS ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES SE ENCUENTREN PRINCIPALMENTE EN PESCADOS AZULES COMO EL SALMÓN, EL ATÚN, LAS SARDINAS O LOS BOQUERONES. A PESAR DE LA PREOCUPACIÓN POR LA PRESENCIA DE METALES PESADOS EN EL PESCADO, SON MUCHO MAYORES LOS BENEFICIOS DE

CONSUMIR PESCADO A LOS RIESGOS DE SU CONSUMO. ESTOS ÁCIDOS GRASOS TAMBIÉN SE ENCUENTRAN EN FRUTOS SECOS Y ACEITES .

- COMO EL DE OLIVA. SU CONSUMO FAVORECE LA ELASTICIDAD Y TONICIDAD DE LA PIEL, PROTEGIÉNDOLE FRENTE A AGENTES EXTERNOS COMO LAS RADIACIONES DEL SOL.
- **VITAMINA C Y COLÁGENO:** LA VITAMINA C PRESENTE EN FRUTAS COMO LAS FRESAS, LOS KIWIS O LAS NARANJAS Y VERDURAS COMO LOS PIMIENTOS O LOS TOMATES FAVORECEN LA FORMACIÓN DE COLÁGENO, PROTEÍNA BÁSICA DE LA ESTRUCTURA DE LA PIEL.
- **AGUA:** LOS NIÑOS SON JUNTO A LOS ANCIANOS LOS GRUPOS DE POBLACIÓN CON MAYORES RIESGOS DE SUFRIR DESHIDRATACIÓN. DEBIDO A LAS ALTAS TEMPERATURAS HAY MAYOR PÉRDIDA DE LÍQUIDO CORPORAL POR LO QUE SE REQUIERE UNA HIDRATACIÓN CONTINUA DURANTE TODO EL DÍA.



LICOPENO Y BETACAROTENO  
Son pigmentos de las frutas y  
verduras de color rojo-naranja,  
precursores de la Vitamina A

OMEGA 3 Y 6: Presentes en  
pescados azules y frutos secos



VITAMINA C Y COLÁGENO:  
Frutas y verduras ricas en  
Vitamina C como las fresas, el  
kiwi, el pimiento y las naranjas  
ayudan a formar colágeno

HIDRATACIÓN: ¡@s niñ@s son más  
susceptibles de sufrir deshidrataciones,  
es muy importante que estén siempre  
bien hidratados



MERCEDESBRIONES  
[www.coaching-nutricional.com](http://www.coaching-nutricional.com)

