

## Los alimentos que cuidan tu piel en verano y combaten las arrugas

Una dieta rica en frutas y verduras te ayudará a hacerle frente a la deshidratación del organismo y de la piel que puede producirse en verano por las altas temperaturas



Una alimentación rica en verduras y frutas puede ayudarte a proteger tu piel en verano de la deshidratación y del envejecimiento prematuro.  
Guillaume Reynaud

Utilizar [fotoprotección](#) es fundamental para evitar los daños del sol en la piel, pero, además, la [dieta](#) puede ayudarte a hacerle frente a un problema común en verano: la **deshidratación**. Las altas temperaturas, no beber suficiente agua, tomar alimentos muy pesados... pueden provocar deshidratación del organismo y, por lo tanto, de la piel. Y una [piel deshidratada](#) es más propensa a las **arrugas** y al envejecimiento prematuro. Toma nota de los **alimentos** que te ayudarán a **cuidar tu piel este verano**.

**L**levar una [dieta](#) variada y equilibrada, rica en vitaminas y minerales, es bueno para tu salud y también para tu piel. Por eso en verano hay que prestar atención a la alimentación. En estos meses, en los que la [radiación solar](#) es más fuerte, [la piel sufre mucho](#). La exposición al sol, consciente o no, debe hacerse siempre con [cremas solares](#) de amplio espectro. Además, algunos alimentos pueden convertirse en tus aliados para [cuidar tu piel](#), evitar la deshidratación y combatir las arrugas.

#### LOS ALIMENTOS QUE TE AYUDARÁN A EVITAR LA DESHIDRATACIÓN

Las altas temperaturas, propias del verano, junto a la ausencia de una buena hidratación (lo mejor es beber agua, y evitar las bebidas azucaradas) pueden causar deshidratación en el organismo y también en la piel. Además de las consecuencias para la [salud](#), una [piel deshidratada](#) envejece antes porque es más propensa a las arrugas. La **doctora Ana Maldonado**, médico especialista en medicina estética facial y corporal, aconseja incluir en la dieta de verano "verduras y frutas de temporada como el tomate, el pepino, el pimiento, la sandía, la papaya, la piña.... El [gazpacho](#) es la comida por excelencia del verano por su poder antioxidante y la hidratación que nos aporta".

En cambio, la doctora recomienda evitar "las bebidas alcohólicas, los azúcares, las comidas muy grasas que necesitan un aumento del metabolismo para ser digeridas, y por lo tanto aumentan la temperatura corporal", y podrían producir deshidratación.

## DIETA CONTRA LAS ARRUGAS

No hay una dieta mágica que pueda ayudarnos a mejorar el estado de nuestra piel y mucho menos a luchar contra las arrugas. Tal como explica el **doctor Ricardo Ruiz, de la Clínica Dermatológica Internacional**, en su libro *Antiaging*, "la dieta dermosaludable coincide con la dieta saludable. No tenemos que hacer una dieta dirigida a mejorar nuestra piel, sino dirigida a mantener y **mejorar nuestra salud general**".

Sin embargo, sí hay alimentos que pueden ayudarnos, junto a las cremas y otros hábitos saludables, a cuidar nuestra piel y **retrasar su envejecimiento** prematuro. La doctora Ana Maldonado aconseja incluir en la dieta "alimentos que contienen un alto porcentaje de **antioxidantes**, la clave en el retraso del fotoenvejecimiento. Los antioxidantes dietéticos como las vitaminas C y E, los betacarotenos, el licopeno... protegen nuestra piel del daño producido por los radicales libres".



En tu dieta de verano no pueden faltar las frutas de temporada como la sandía, los pomelos, el melocotón, la piña o los frutos rojos. Así conseguirás los antioxidantes que tu piel necesita para hacer frente a los daños del sol.

Archivo

La **vitamina C** se encuentra en el kiwi, los pimientos, las fresas, los pomelos y otros cítricos. La **vitamina E** la hayamos en el germen de trigo, en el aceite de oliva virgen extra, en los huevos y en los cereales integrales. Algunos alimentos ricos en **betacarotenos** son la zanahoria, la calabaza, las verduras y hortalizas de color verde oscuro, como las espinacas, las acelgas o el brócoli. Y algunos de los alimentos ricos en **licopeno** son la sandía, el albaricoque, los tomates, las frutas del bosque, etc. Tenlo en cuenta a la hora de preparar tu comida este verano.