

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

¿Debemos comer según nuestro tipo de piel?

El Ciudadano · 21 de julio de 2015





Hay un dicho que reza “somos lo que comemos” y es que **los alimentos que consumimos** en nuestro día a día son determinantes en el aspecto de nuestro cutis y por ende de nuestra belleza, pero **¿sabías que hay determinados alimentos que son favorables para cada tipo de piel?**

Alimentos de acuerdo al tipo de piel

1. Piel Grasa

La piel grasa, pese a ser un poco desagradable a la vista y de requerir de muchos cuidados para evitar ese molesto brillo, es uno de los mejores tipos de piel. La razón de esto es **que la piel grasa es mucho más elástica**, se mantiene hidratada de forma natural y el resultado son menos líneas de expresión y también menos arrugas.



Los **alimentos recomendados** para este tipo de piel son las **frutas ricas en agua**, ideales para mantener una mejor hidratación y prevenir los poros obstruidos y el acné. **La zanahoria** también es uno de los alimentos que debes incorporar a tu dieta, ya que la misma aporta luminosidad al rostro, tiene antioxidantes y grandes cantidades de vitamina A, lo que es vital para prevenir problemas de piel.

Las **verduras de color verde oscuro** y las hierbas como albahaca, orégano, tomillo, jengibre y romero son muy recomendables porque tienen grandes niveles de antioxidantes y además son anti-inflamatorios, por lo que ayuda a darle a la piel grasa una apariencia mucho más saludable.

2. Piel seca

La piel seca se caracteriza por su **falta de humedad natural**, es por ello que requiere de más cuidados para prevenir que se “cuartee” anticipadamente. En este caso, las glándulas sebáceas no producen lo mínimo necesario de sebo para mantener la piel protegida de los elementos.

Además de otros cuidados adicionales, la alimentación puede ayudar a mejorar este tipo de piel. En este caso, **el aguacate** es uno de los alimentos estrella, esto se debe a que el mismo es rico en ácidos grasos Omega-9, los cuales disminuyen el enrojecimiento de la piel. Las frambuesas, las bayas y el kale también son muy beneficiosos para **darle más elasticidad** a la piel.

3. Piel mixta

Este tipo de piel como su propio nombre lo dice, es una **mezcla entre la piel grasa y la seca**, por lo que es recomendable combinar los alimentos recomendados para ambos casos. Para este tipo de piel es importante mantener el **equilibrio entre hidratación y grasa**, para así evitar problemas en el cutis como enrojecimiento, inflaciones y grasa en exceso.

Una **dieta equilibrada**, rica en frutas, verduras y toda clase de alimentos frescos siempre será beneficiosa para tu cuerpo y definitivamente se verá reflejada en tu piel y belleza exterior.

[Fuente](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)

