

Alimentos que te ayudarán a prolongar tu bronceado

Sabemos que el verano y el bronceado van siempre de la mano y, para muchas personas, lograr el bronceado ideal es el gran reto de la temporada. Pero eso no es lo único importante, ya que se debe lograr mantener el color durante la temporada, siempre protegiendo la piel de los daños que provocan los rayos ultravioletas.

Para lograr esto, es necesario preparar la piel previamente, pero ¿cómo podemos lograr esto? Carolina Pye, nutricionista y académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes (Uandes), explica

que “para mantener la piel saludable, la hidratación juega un rol fundamental, por ello es muy importante tomar abundante agua, consumiendo al menos dos litros de agua al día”.

Así mismo, la exfoliación y la aplicación de crema humectante son otros puntos que se deben tener en consideración para la temporada de verano.

Pero eso no es todo, ya que existen algunos alimentos que pueden ayudar a mantener el bronceado y evitar la pérdida de color. “Existen alimentos que debido principalmente a su alto contenido de antioxidantes ayudan a proteger la piel y

mantener el color”, agrega la experta.

¿Cuáles son estos alimentos? Carolina Pye señala que estos alimentos pueden potenciar el bronceado.

- “Alimentos rojos, amarillos y anaranjados: Como la zanahoria, zapallo, tomate, pimentón y sandía. El color se debe a la presencia de Betacarotenos o provitamina A, la cual activa la melanina y evita el envejecimiento de la piel generado por la exposición al sol.

- Frutos rojos, como moras, frambuesas, cerezas, uvas: Que aportan flavonoides,



antioxidantes que protegen de los radicales libres y el envejecimiento de la piel.

- Tomate, brócoli, frutillas y kiwi: Destacan por su aporte de alto contenido de vitamina C, que además de ser antioxidante, mejora la produc-

ción de colágeno, favoreciendo una piel más firme”.

Es importante recordar que la exposición al sol se debe realizar siempre con protector solar, el que debe aplicarse al menos 30 minutos antes de exponerse al sol y volver a aplicar cada dos horas.