

ALIMENTOS QUE AYUDAN A PROLONGAR EL BRONCEADO Y PROTEGER LA PIEL EN VERANO

El verano y el bronceado suelen ir de la mano. Para muchas personas, alcanzar un tono dorado uniforme se convierte en uno de los principales objetivos de la temporada estival.

Sin embargo, más allá de conseguir el color deseado, la preocupación también pasa por mantenerlo durante las semanas siguientes, sin descuidar la salud de la piel frente a los efectos de la radiación ultravioleta.

En ese contexto, la preparación previa de la piel adquiere relevancia. No se trata solo de exponerse al sol, sino de generar condiciones que permitan un bronceado más duradero y, al mismo tiempo, reducir el impacto negativo de los rayos UV. La hidratación es uno de los pilares fundamentales.

Carolina Pye, nutricionista y académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Uni-

versidad 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”.

La especialista subraya que una adecuada ingesta de líquidos favorece la elasticidad cutánea y contribuye a que la piel conserve mejor su aspecto, incluso tras la exposición solar.

A esto se suman otros cuidados externos propios de la temporada, como la exfoliación periódica —que ayuda a remover células muertas— y la aplicación de crema humectante, medidas que permiten mantener la superficie de la piel en mejores condiciones. No obstante, el cuidado no se limita a lo que se aplica sobre el cuerpo.

La alimentación también cumple un papel relevante. Según detalla la académica, exis-

ten alimentos que pueden contribuir a mantener el bronceado y evitar una pérdida acelerada del color. “Existen alimentos que debido principalmente a su alto contenido de antioxidantes ayudan a proteger la piel y mantener el color”, agrega.

Entre ellos, la experta menciona en primer lugar los alimentos de tonalidades rojas, amarillas y anaranjadas. En este grupo se encuentran la zanahoria, el zapallo, el tomate, el pimentón y la sandía. El color característico de estos productos se debe a la presencia de betacarotenos o provitamina A.

De acuerdo con Pye, estos compuestos activan la melanina —pigmento responsable del color de la piel— y contribuyen a evitar el envejecimiento cutáneo asociado a la exposición solar.

El consumo regular de este tipo de alimentos puede transformarse en un apoyo nutricio-



LA TORTUGA PENNYWISEAL MOMENTO DEL PROCEDIMIENTO MÉDICO.

nal durante el verano, en el marco de una dieta equilibrada.

No se trata de soluciones inmediatas, sino de un aporte sostenido que fortalece las defensas naturales de la piel frente al estrés oxidativo. Otro grupo destacado corresponde a los frutos rojos, como moras, frambuesas, cerezas y uvas. Estos aportan flavonoides, compuestos antioxidantes que ayudan a proteger frente a los radicales libres, moléculas inestables que se generan, entre otros facto-

res, por la exposición al sol y que están asociadas al envejecimiento prematuro de la piel. La nutricionista también menciona alimentos como el tomate, el brócoli, las frutillas y el kiwi, que sobresalen por su alto contenido de vitamina C. Este nutriente, además de su función antioxidante, participa en la producción de colágeno, proteína clave para mantener la firmeza y estructura de la piel.

Una adecuada síntesis de colágeno favorece una aparien-

cia más tersa y puede contribuir a que el bronceado se vea más uniforme. De esta manera, la combinación de hidratación adecuada, cuidados externos y una alimentación rica en antioxidantes configura una estrategia integral para quienes buscan prolongar el bronceado durante el verano. Sin embargo, la especialista enfatiza que nada de esto reemplaza las medidas básicas de protección solar. La exposición al sol debe realizarse siempre utilizando protector solar. Este debe aplicarse al menos 30 minutos antes de exponerse y reaplicarse cada dos horas, especialmente tras bañarse o sudar. La protección adecuada no solo ayuda a conservar la salud de la piel, sino que reduce el riesgo de daños acumulativos asociados a la radiación ultravioleta. Así, más allá del objetivo estético, el enfoque recomendado por los especialistas combina nutrición, hidratación y protección, con el fin de compatibilizar el disfrute del verano con el resguardo de la salud cutánea.