

## ¿Cómo influye la alimentación en la salud de la piel en invierno?:

# Nutrientes esenciales para mantenerse bien

• *El médico Axel Agredo, de Clínica Terré recomienda consumir caldo de hueso, pescados, frutas y verduras contienen vitaminas esenciales para mantener la piel y el cabello hidratados en una época donde aumenta la sequedad, descamación y zonas irritadas.*



Todos los años, el invierno representa un desafío importante para la piel y el cabello. Las bajas temperaturas, el viento y la disminución de la humedad ambiental crean condiciones adversas que comprometen la integridad natural de estos tejidos, generando problemas como sequedad, descamación, irritación e incluso fisuras.

Además, el frío reduce significativamente la actividad de las glándulas sebáceas y disminuye la producción de sebo, esa sustancia oleosa esencial para mantener la barrera cutánea hidratada y protegida. Si a ello agregamos el uso de estufas y calefactores, las zonas más expuestas como rostro, labios y manos son las que presentan mayor deterioro. En el caso del pelo, el aire frío y seco reseca la fibra capilar, aumentando el riesgo de quiebre y opacidad, mientras que el uso frecuente de gorros y el contraste térmico pueden provocar alteraciones en el cuero cabelludo.

Contrario a lo que muchos piensan, el cuidado de la piel en invierno no se limita a cremas y tratamientos externos. El médico Axel Agredo, de Clínica Terré, explica que la alimentación es una herramienta estratégica para combatir la sequedad y fortalecer la función barrera de la epidermis desde adentro.

“Los alimentos entregan los nutrientes bases para la estructura y función de todas las capas de la piel: grasas esenciales, minerales, vitaminas, antioxidantes y micronutrientes en general. Uno de los principales ejes es el

aporte suficiente de agua, no sólo a través del consumo directo de líquidos, sino también mediante alimentos ricos en contenido hídrico, como frutas, verduras, caldos e infusiones, que favorecen una hidratación profunda y sostenida”, comenta.

### ¿Qué comer en invierno?

El Dr. Agredo recomienda el caldo de huesos como uno de los alimentos más beneficiosos de la temporada gracias a su alto contenido de colágeno, aminoácidos esenciales (como glicina y prolina), minerales biodisponibles y gelatina natural.

“Consumido regularmente, este caldo favorece la regeneración de tejidos, mejora la hidratación y elasticidad de la piel y apoya la salud intestinal, lo cual repercute directamente en una mejor función dérmica. Además, su carácter cálido y reconfortante lo convierten en una excelente alternativa para mantener una hidratación adecuada en climas fríos”.

### Recomendaciones para sumar a la dieta

Alimentos ricos en ácidos grasos esenciales como los pescados grasos (salmón, sardinas), nueces, semillas de chía y linaza, aceite de coco, Ghee o manteca clarificada, y reducir o eliminar los aceites vegetales, por su alto

contenido en Omega 6 y ácido linoleico, que provoca desbalances.

Frutos secos y la palta, que aportan grasas saludables y vitamina E, antioxidante que protege la piel del daño oxidativo y mejora su capacidad para retener humedad.

Frutas y verduras ricas en vitamina C -como cítricos, kiwi, frutillas, pimiento rojo y brócoli- estimulan la producción de colágeno y contribuyen a una piel más firme y resistente.

Alimentos con alto contenido de vitamina A de origen animal, como yema de huevo o hígado de res y ricos en betacarotenos, presentes en vegetales como zanahoria, zapallo, espinaca, acelga y camotes, esenciales para la renovación celular y el mantenimiento de una piel suave y uniforme. Y un plus: pueden consumirse también en sopas o cremas.

Alimentos con alto contenido hídrico, como cítricos, apio, zapallo, zanahoria, manzana o pepino. Si bien no sustituyen completamente el agua, que hay que tomarla sola de igual forma, sí contribuyen significativamente al balance hídrico total del organismo.

En cuanto a lo que hay que evitar, el Dr. Agredo es claro, “el consumo de azúcares artificiales, harinas refinadas como el pan blanco, las sopaipillas que se sumergen en aceites vegetales hervidos y que generan compuestos tóxicos y lípidos oxidados. Estas grasas oxidadas son inflamatorias y producen todo tipo de enfermedades, dañando también la piel”, detalla.

Por último, el especialista aclara que el cuidado nutricional de la piel no ofrece resultados inmediatos, pero sí duraderos. “Es un proceso que requiere consistencia y paciencia, pero los beneficios van más allá de la apariencia: una mejor nutrición se traduce en mayor energía, mejor estado de ánimo y salud general”.



## PAN-CHE

Ven por tu pan casero, crujiente y delicioso.  
 Molde, ciabatta, baguet.  
 También exquisitas empanadas

Te esperamos de 8.30 a 15.00 y 16.00 a 22.00 horas

Santiago Ericksen 693-Chile Chico