

Estos son los alimentos que aportan colágeno a tu piel según un experto

/ Ricos en vitamina C, los pimientos y el tomate son esenciales para la producción de colágeno. Esta vitamina ayuda a unir los aminoácidos que forman el colágeno, mejorando la elasticidad de la piel y protegiéndola del envejecimiento prematuro.

/ Incluir alimentos ricos en colágeno y vitamina C en nuestra dieta es esencial para mantener la piel firme, hidratada y retrasar los signos del envejecimiento. Estos nutrientes ayudan a estimular la producción natural de colágeno en el organismo, mejorando la elasticidad cutánea.

Madrid, 17 de octubre de 2024.- Los alimentos ricos en colágeno están ganando popularidad por su capacidad para mejorar la salud de nuestra piel. El colágeno es una de las proteínas más abundantes en el cuerpo humano y tiene un papel muy importante en el organismo. Esta proteína actúa como el cemento que mantiene nuestras estructuras corporales, entre ellas la piel.

Sin embargo, a partir de los 25 años, y según la genética de cada persona, la producción de colágeno disminuye gradualmente, y al llegar a los 40, puede reducirse hasta un 1% anual. Esta disminución puede provocar sequedad y pérdida de elasticidad dando lugar a arrugas y flacidez, además de poder producir la caída del cabello.

Para contrarrestar estos efectos, Jaume Giménez, experto en nutrición de Nutritional Coaching y asesor de Dia, ha elaborado la lista definitiva de alimentos SaluDiables ricos en colágeno que pueden ayudar a mejorar la salud de tu piel de forma natural:

1. Pimientos rojos y verdes

Los pimientos, especialmente los rojos, son una de las fuentes más ricas en vitamina C. Esta vitamina es fundamental para la producción de colágeno, ya que actúa como un cofactor en la síntesis de esta proteína, ayudando a unir los aminoácidos prolina y lisina, esenciales en la formación del colágeno. Además, los pimientos son ricos en antioxidantes que ayudan a combatir los radicales libres, los cuales aceleran el envejecimiento de la piel. Gracias a su bajo contenido calórico y su aporte en fibra, son ideales para mantener una dieta equilibrada que favorezca tanto la salud como la belleza de la piel.

2. Tomate

El tomate es otro aliado clave en la producción de colágeno debido también a su alto contenido en vitamina C. Además, es rico en licopeno, un antioxidante que protege la piel contra el daño solar y ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro. Consumir tomate preferentemente cocido ayuda a mejorar la elasticidad de nuestra piel y favorece su firmeza, también es un alimento que contribuye a mantener una buena hidratación, esencial para una piel luminosa.

3. Piña

La piña es un alimento que contiene una enzima llamada bromelina, que tiene propiedades antiinflamatorias y facilita la digestión de las proteínas. La bromelina puede mejorar la absorción de nutrientes, incluyendo aquellos que son fundamentales para la producción de colágeno, como los aminoácidos presentes en otros alimentos. Incorporar piña en la dieta no solo apoya la salud de la piel, sino que también ayuda a que el organismo procese y aproveche mejor las proteínas necesarias para la formación de colágeno.

4. Kiwi

El kiwi es uno de los alimentos más ricos en vitamina C. Este potente antioxidante promueve la síntesis de colágeno, favoreciendo la cicatrización de heridas y la reparación de tejidos.

5. Naranja

La naranja, al igual que otras frutas cítricas, es muy rica en vitamina C, por lo que estimula la producción natural de colágeno en el cuerpo. Este cítrico también tiene propiedades antioxidantes que combaten los radicales libres, los cuales pueden dañar la piel y acelerar el proceso de envejecimiento. Además, la naranja contribuye a mantener la piel hidratada desde el interior, favoreciendo un aspecto fresco y rejuvenecido.

6. Salmón

El salmón es una excelente fuente de colágeno marino, que se absorbe de manera eficiente por el organismo. Este pescado también es rico en ácidos grasos omega-3, que son fundamentales para la salud de la piel, ya que reducen la inflamación y mantienen la piel hidratada. Los omega-3 ayudan a preservar las membranas celulares de la piel, mejorando su elasticidad y reduciendo la aparición de arrugas. Además, el salmón es rico en proteínas, que son esenciales para la reparación y renovación celular.

7. Claras de huevo

Las claras de huevo contienen aminoácidos esenciales que son fundamentales para la síntesis de colágeno en el cuerpo, como la glicina y la prolina. Las claras también son bajas en grasas y calorías, lo que las convierte en un alimento ideal para aquellos que buscan mejorar la salud de la piel sin aumentar el consumo de grasas saturadas.

8. Carne magra de pollo y ternera

La carne magra de pollo y ternera es rica en proteínas de alta calidad, que son fundamentales para la síntesis de colágeno en el cuerpo. Estas carnes contienen grandes cantidades de aminoácidos esenciales como la glicina, prolina y lisina, que son los "ladrillos" para la formación de colágeno. Consumir estas carnes nos ayuda a mantener la firmeza y elasticidad de la piel.

9. Caldo de huesos

El caldo de huesos es uno de los alimentos más ricos en colágeno, especialmente cuando se cocina a fuego lento durante varias horas. Este proceso permite que el colágeno presente en los huesos y cartílagos se descomponga en aminoácidos que el cuerpo puede absorber y utilizar para sintetizar colágeno nuevo. Consumir caldo de huesos puede ayudarnos a mejorar la elasticidad de nuestra piel, reducir la aparición de arrugas y promover una mayor hidratación.

Una receta perfecta para el invierno y rica en colágeno

El caldo del cocido madrileño es una variante rica y deliciosa del caldo de huesos. Este caldo, elaborado a base de huesos, carne y verduras, comparte los mismos beneficios que el caldo de huesos tradicional, proporcionando colágeno en grandes cantidades. El experto en nutrición de Nutritional Coaching y asesor de Dia, señala que "el caldo del cocido madrileño aporta colágeno y proteínas que ayudan a mejorar la elasticidad y firmeza de la piel, favoreciendo su hidratación y ralentizando los signos del envejecimiento". Además, al ser un plato muy común dentro de nuestra gastronomía, se puede incorporar fácilmente a la dieta, disfrutando no solo de su sabor, sino también de sus beneficios.



Cada día
más cerca

Sobre Grupo Día

Cada día más cerca

Somos Grupo Día, la red líder de tiendas de proximidad con más de 3.300 establecimientos en España y Argentina. Somos la tienda del barrio, la que facilita una experiencia de compra fácil, rápida y completa, cerca de casa y con productos de gran calidad a un precio asequible, tanto en nuestras tiendas físicas como en nuestro canal online.

Nuestra primera tienda Día abrió sus puertas en Madrid en 1979. Hoy, cuatro décadas después, con la proximidad como fortaleza y la diversidad como bandera, las más de 17.000 personas que forman nuestro equipo en tiendas, almacenes y oficinas, y las 15.000 de nuestra red de franquiciados se mueven por un mismo propósito: estar cada día más cerca para ofrecer gran calidad al alcance de todos. Juntos, hemos construido una compañía que cotiza en la bolsa de España desde 2011 y que logró una facturación de 6.759 millones en 2023.

Para lograr nuestro propósito, nos apoyamos en una sólida red de proveedores, realizando el 96% de nuestras compras de manera local. Esto nos permite ofrecer a nuestros cerca de 10 millones de clientes fidelizados una alimentación accesible y al alcance de todos, con un surtido completo, una clara apuesta por los productos frescos y locales y una marca Día de la máxima calidad.

www.diacorporate.com

#CadaDíaMasCerca

LinkedIn: [Grupo Día](#)

Para más información:

Día España

Raquel González
raquel.gonzalez.rodriquez@diagroup.com
+34 655712890

Comunicación Día España

comunicacion@diagroup.com

