

LECCIÓN 4. La comida, la aliada de tu piel.



Si has llegado a este punto es porque ya estás más cerca de tener una piel radiante que hace unas cuantas semanas. Has llevado un diario de comida y has hecho una dieta de eliminación. La mayoría de las personas estamos en las tinieblas respecto a nuestra alimentación y nuestro estilo de vida, así que salir a la luz es un gran alivio.

Ahora estás bien informada, tienes una mejor digestión y tu piel ha mejorado. Ya estás del otro lado. Sabes lo bien que puedes sentirte y eres

más consciente de las cosas que te afectan un poco más. Ya sabes qué provoca que tu piel reaccione así que ahora no sólo vas a evitar los brotes de acné, la inflamación, la comezón, el enrojecimiento y lo salpullidos, si no que encontrarás nuevas formas de lograr que tu piel se vea radiante y angelical.

Es momento de examinar de cerca las cosas benéficas, es decir los micronutrientes, vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas. CUALQUIER COSA QUE VENGA EMPAQUETADA TIENE MENOS VALOR NUTRIMENTAL QUE ALGO QUE PROVIENE DE LA NATURALEZA.

Súper Alimentos para tu cuerpo y tu piel

NUTRIENTE	MEJORES FUENTES	QUÉ HACE EN TU CUERPO	QUÉ HACE POR TU PIEL
Vitamina A	Camote, hígado de res, espinaca, zanahoria.	Regula el crecimiento celular.	Reduce las líneas de expresión y las arrugas; previene el acné, el daño de la luz y la piel reseca.
Vitamina B	Atún, garbanza, hígado de res, almejas, salmón, camote, patata, plátano	Regula el procesamiento de las grasas y la proteína; ayuda a producir ADN.	Protege contra el daño celular y la deshidratación.
Vitamina C	Pimientos verdes y rojo crudos, naranja, kiwi y brócoli.	Esencial para el funcionamiento del sistema inmune; protege contra los radicales libres.	Ayuda a producir colágeno, repara tejidos dañinos y daños provocados por el sol.
Vitamina D	Luz solar, salmón, sardinas, yema de huevo.	Crucial para el crecimiento óseo, la función nerviosa y la	Combate el acné, colabora en la producción de

		salud inmunológica.	colágeno; reduce manchas y arrugas.
Vitamina E	Almendras, semillas de girasol, cacahuete, trigo entero, avellanas.	Vital para las funciones inmunológicas y la salud vascular.	Previenen el daño oxidativo que deriva en envejecimiento prematuro.
Vitamina K	Hortalizas de hoja verde y alimentos fermentados.	Necesarias para la formación de huesos y la salud vascular.	Promueve la formación de elastina; ayuda a sanar moretones
Zinc	Ostras, res, cangrejo, yogurt, nueces de la india.	Esencial para la salud inmunológica y la síntesis de ADN y de proteínas.	Contribuye al crecimiento del cabello y las uñas, protege contra infecciones y daño por exposición al sol.
Selenio	Nueces de Brasil, atún, fletán o halibut, sardinas, queso cottage, arroz integral.	Puede ayudar a disminuir el riesgo de ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares.	Ayuda a reparar el daño causado por radiación UV, protege contra el cáncer de piel.
Calcio	Yogurt, sardinas, leche, salmón, kale.	Indispensable para la salud de los sistemas vascular, musculoesquelético, nervioso y hormonal-	Contribuye al grosos de la piel y regula la producción de células cutáneas.

La inflamación dentro del cuerpo, provoca inflamación en la piel la cual, como ya sabes, es una de las principales enemigas de la belleza. Así mismo, cada vez que pierdes la oportunidad de comer algo cargado de nutrientes, también pierdes la oportunidad de nutrir y revitalizar tu piel.

LISTA DE ALIMENTOS SALUDABLES

HOJAS VERDES

HOJAS VERDES FAVORITAS	ESPECIALMENTE ALTAS EN...	CONSEJOS Y MEJORES PRÁCTICAS
Kale Lechuga Espinaca Brócoli Coles de Bruselas Col Boy choy Hojas de mostaza Hojas de nabo Hojas de betabel	Vitamina A, C y K, y agua, todo lo cual promueve la formación de elastina, sana moretones, ayuda a producir colágeno, repara tejidos y daños provocados por el sol, disminuye las líneas de expresión y las arrugas, además de prevenir el acné, el daño por luz UV y la	Quítales el tallo y consúmelas crudas o cocidas con regularidad, agrégalas grasa para que te sientas satisfecha y puedas absorber mejor las vitaminas liposolubles. Siempre lávalas bien para eliminar la tierra y la suciedad.

Berros Hunajo Menta Ortigas	resequedad.	Intenta conseguir variedades orgánicas que no provengan de muy lejos; cuanto más frescas estén, más nutritivas será.
--	-------------	--

La espinaca por sí sola contiene al menos 13 antioxidantes y componentes anticancerígeno distintos. Se ha demostrado que las hortalizas de hoja verde en general sirven para combatir el cáncer, la diabetes, la artritis, el alzheimer, los infartos, las embolias, el colesterol alto y las cardiopatías.

La alta cantidad de antioxidantes que contiene es especialmente importante para tu piel, pues los antioxidantes combaten los radicales libres.

FRUTAS

FRUTAS FAVORITAS	ESPECIALMENTE ALTAS EN...	CONSEJOS Y MEJORES PRÁCTICAS
Manzanas Peras Papayas Mangos Moras Plátanos Uvas Cerezas Limonas Naranjas Toronjas Aguacates Tomates	Vitamina C y fibra, los cuales ayudan a producir colágeno, reparar tejidos y aliviar el daño provocado por el sol.	<p>La fruta puede alterar la digestión de algunas personas si se consume junto con otros alimentos, así que cómelas solas si crees que entras en esa categoría.</p> <p>Por lo regular la parte de la fruta más cercana a la cáscara, es la más saludable, así que cómete la parte blanca de los cítricos y extrae el aguacate con una cuchara.</p> <p>Elige frutas orgánicas, sobre todo si son de cáscara delgada o no tienen cáscara.</p>

Con la mala fama que está adquiriendo el azúcar en estos tiempos, nos encontramos en una época triste para la fruta. En realidad no hay muchos defensores que den batalla en notro de las uvas, las naranjas y las piñas. Muchas personas empezamos a creer que la fruta hace daño a nuestra cintura y a nuestra piel como los brownies y el refresco. Sin embargo la fruta está apenas en segundo lugar de alimentos aliados a la belleza.

Intenta comer una ensalada de frutas a primera hora del día, puesto que la fruta es alta en fibra, comerla por la mañana suele ayudar a estabilizar el azúcar en la sangre a lo largo del día. Si sólo fueras a agregar una fruta a tu dieta, que sea papaya, la papaya es la superheroína de la piel, pues

combate el envejecimiento, ayuda a sanar quemaduras del sol, elimina células cutáneas muertas, alivia la irritación, combate los brotes de acné y hace relucir la piel.

La papaya sabe increíble con un poco de jugo de limón o también puedes triturarla y ponértela en la cara como mascarilla. Deja ahí 20 minutos y luego lávate la cara para tener una piel más radiante y tersa.

GRASA

GRASAS FAVORITAS	ESPECIALMENTE ALTAS EN...	CONSEJOS Y MEJORES PRÁCTICAS
Aceite de coco Aceite de oliva Mantequilla orgánica Huevos orgánicos Aguacate Linaza Almendras Nueces de brasil	Omegas y vitamina E, que previenen el daño oxidativo causante del envejecimiento prematuro-	<p>Los productos de coco son una excelente alternativa para disminuir el consumo de lácteos.</p> <p>Las grasas tienen omegas en distintas porciones y pequeñas cantidades de micronutrientes adicionales: varíalas.</p> <p>Cocina, con aceites más densos, como el de coco o mantequilla; usa los menos densos, como el de oliva, en alimentos crudos o cocidos.</p>

Comer grasas es esencial para mantener una buena salud, además es crucial para tener una piel increíble. Honestamente, creo que la palabra grasa es parte del problema, porque la gente confunde la grasa alimenticia con la grasa corporal. La grasa que tienes en el cuerpo es algo completamente distinto de lo que consumes en tu dieta.

La mayor parte de la grasa corporal de los hombres se acumula en el pecho y el abdomen. La parte de la grasa corporal de las mujeres se ubica en los senos, caderas, cintura y nalgas.

ESPECIAS

ESPECIAS FAVORITAS	ESPECIALMENTE ALTAS EN...	CONSEJOS Y MEJORES PRÁCTICAS
Ajo Jengibre Cúrcuma	Vitamina C, cobre, hierro, magnesio y zinc, lo cual incrementa el flujo sanguíneo	Es mejor que estén frescas, así que intenta usar versiones frescas de ajo, jengibre,

Orégano	y mejora la circulación,	cúrcuma, albahaca y orégano
Albahaca	combate la inflamación y los	si las consigues.
Curry	radicales libres, protege la piel	
Hinojo	del daño causado por los rayos	Tu sistema digestivo puede
Cardamomo	UV, promueve la producción	tardaren acostumbrarse a
Canela	de colágeno y hace la piel	algunas especias, así que, si
Tomillo	menos sensible.	eres novata en esto de las
Clavo		especias, no abuses de ellas.
Hojas de laurel		
		Ve probando el sazón en el
		camino, es la mejor forma de
		saber si te agrada la cantidad
		de especias que has añadido a
		tu comida.

Las hierbas y especias no sólo son deliciosas, sino que también aportan múltiples nutrientes.

Todos esos intensificadores de sabor aportan incontables beneficios a la salud. Incrementen el flujo sanguíneo y mejoran la circulación están cargados de vitaminas y minerales; combaten la inflamación; mejoran la capacidad del cuerpo de combatir los radicales libres; ayudan a crear una capa más potente para proteger la piel de los rayos uv, promueven la producción de colágeno y hacen que la piel sea menos sensible de adentro hacia afuera.

AGUA

Abre cualquier revista de salud o belleza y encontramos al menos un artículo conteste consejo: bebe agua.

Tomar más agua también es una forma de lograr comer sano sea más sencillo, si bebes más aguante sentirás mejor, tendrás menos antojos y tú piel se verá mucho mejor.

La coca de DIETA, no cuenta!!!

Las infusiones verbales y los jugos de verdura si cuentan.

No puedes vivir de infusiones o jugos de verdura, así que lleva una botella de agua contigo.

Equilibra tu copa de vino con un vaso de agua en la otra mano.

El contener importa, encuentra tu propio contenedor y aférrate a él.

Complementos

Lo malo de los complementos alimenticios es que hay demasiados y no tenemos suficientes pruebas de que funcionen. Lo malo es que la mayoría de las personas ignoramos por completo su existencia. Los complementos por sí solos no limpiarán tu piel ni la rejuvenecerán.

La intención es que complementen las otras cosas que haces, como comer bien, tomar mucha agua, ejercitarte y cuidar tu piel. Si haces todo lo anterior, ayudarás a los complementos a ayudarte; que es lo que supone que deben hacer. No son mágicos

ALIMENTOS MALOS

1. La leche
2. Comida frita
3. Comida envasada
4. Carne roja
5. Alcohol