

# Cositas de Bienestar

Noviembre es el Mes Nacional de la Piel Saludable



## Alimenta tu piel desde adentro hacia afuera

Su piel es el órgano más grande de su cuerpo y actúa como su primera línea de defensa para proporcionar protección contra el mundo exterior. Ayuda a regular la temperatura corporal, resistir microbios dañinos, y ayuda en la creación de vitamina D, que a su vez mantiene huesos y dientes sanos. Desafortunadamente, su piel suele ser la última en recibir nutrientes, por lo que comer una dieta equilibrada y beber mucha agua es crucial para nutrir, curar y proteger su piel.

### Las verduras proporcionan poderes protectores para el sistema inmunológico de su piel.<sup>1</sup>

¡Las verduras crucíferas como el brócoli, las coles de Bruselas, el repollo y la col rizada, por nombrar algunos, están fuera de las listas de poderes protectores! Los alimentos ricos en antioxidantes (como los tomates), el betacaroteno (de las zanahorias) y la vitamina c (de muchas frutas) pueden reducir la inflamación y ayudar a mantener fuerte el sistema inmunitario de la piel.

### El agua ayuda a la piel a regular la temperatura corporal.<sup>2</sup>

Cuando están calientes, los vasos sanguíneos liberan parte del calor del cuerpo al acercar la sangre tibia a la superficie de la piel, por lo que a veces el rostro se vuelve rojo. Las glándulas sudoríparas también comienzan a crear sudor para ayudarte a enfriarte. Beber la cantidad adecuada de agua cada día es importante para mantener la piel completamente hidratada.

### Los fitonutrientes ayudan a proteger su piel contra la exposición al sol.<sup>3</sup>

La piel está expuesta a elementos ambientales que causan arrugas y cáncer de piel. La protección dietética de la piel es un concepto relativamente nuevo, pero los primeros estudios muestran que una dieta rica en fitonutrientes como frutas, verduras, nueces y frijoles pueden producir protección continua para el cuerpo entero contra los daños causados por el sol.

En general, cuando se trata de "alimentar" su piel, tenga en cuenta que una dieta equilibrada llena de frutas y verduras de colores es esencial para la salud de la piel.

Resources: 1) <http://blogs.plos.org/thestudentblog/2015/06/05/just-skin-deep/>  
2) <http://www.everydayhealth.com/water-health/water-body-health.aspx>  
3) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3257702/>

## ¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

### Cómo jugar

- 1) Lee este artículo: <https://bit.ly/34IPATR>
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

### Pregunta

La Fundación contra el Cáncer de Piel recomienda que todos practiquen un autoexamen mensual de la piel. TSHBP lo desafía a practicar este examen mensual en casa hoy.

¿Aceptas este desafío? ¿Sí o no?

**¡RESPONDE A FITBIT®  
CHALLENGE AQUÍ!**

