





Terra &gt; Mujer &gt; Tu cuerpo



- Portada
- Recién Casados
- Soy Mujer
- Moda
- Tu cuerpo**
- Tu cara
- Maquillaje
- Disney
- Salud
- Sexualidad
- Tu hogar
- Tests
- Tonos Celular
- Chat
- Foros

## Tu cuerpo

Infalible, Comer para embellecerte

página 1 2 »



Terra © Derechos Reservados

### Infalible, Comer para embellecerte

*Lo que se ve fuera del cuerpo refleja lo que sucede por dentro, es por ello que una alimentación adecuada ayuda a mantenerte bella.*

EFE.-

**Suscríbete al boletín de Mujer y recibe los artículos más interesantes de la semana**

El mejor aliado de un aspecto saludable, joven y lozano, es una alimentación equilibrada, rica en las vitaminas, minerales, nutrientes y ácidos grasos que ayudan a regenerar los tejidos y a contrarrestar la oxidación y envejecimiento de las células.

¿Su pelo y sus uñas están débiles? Es una señal de que no consume abundantes frutas y verduras, ricas en numerosos minerales y en vitaminas A,

C y E, los cuales son responsables del buen aspecto del cabello y de las terminaciones córneas de las manos y pies.

¿Se quema en vez de broncearse? No es sólo un problema dermatológico: si fuma, abusa del alcohol y su dieta es pobre en vitaminas, el color de su piel lo delatará, su epidermis tenderá a llenarse de impurezas y al tomar el sol le costará mucho más ponerse morena y, lo que es peor, puede sufrir quemaduras.

Para saber si come sano basta con mirarse al espejo o vigilar el comportamiento de su cuerpo: la alimentación deja huella. Los alimentos y bebidas que se lleva a la boca se reflejan en la salud y el aspecto de su piel, cabellos, dientes, uñas y ojos. Cuánto más cuide su forma dietética, más mejorará su estética.

Pocos saben que el mejor amigo de un aspecto saludable, joven y lozano, es una alimentación que ayude a regenerar los tejidos y a contrarrestar la aparición de los nocivos radicales libres, oxidantes que aceleran el envejecimiento de las células.

Los desórdenes estéticos son señal de un desequilibrio en la nutrición o un déficit de nutrientes, en los cuales no es difícil caer, ya que hasta la dieta más equilibrada cubre sólo parte de las vitaminas y minerales que necesita el cuerpo cada día.

Según el doctor Gregorio Mariscal Bueno, experto en nutrición y dietética, el primer paso no sólo para mejorar la salud, sino también nuestro aspecto consiste en reducir el consumo de alcohol, el "Enemigo N° 1" de la belleza corporal.

te ofrece  
la más  
completa  
variedad en  
cámaras  
digitales

A LOS

**BEBIDAS "CON CANDADO"**



Ello se debe a que este tóxico consume las vitaminas B, estimula la aparición venas fibrosas casi imposibles de erradicar, contribuye a la obesidad y causan alteraciones y deficiencias nutricionales que repercuten en todo el organismo. Si el alcohol está casi prohibido, hay una serie de nutrientes cuyo consumo es obligado si se quiere mejorar la imagen:

Entre las vitaminas fundamentales para mantener un buen aspecto figuran la A, y su precursor el betacaroteno o provitamina A, así como las identificadas con las letras C y E: todos potentes antioxidantes, que frenan el deterioro de las membranas células y el envejecimiento precoz de los tejidos, debidos a las reacciones químicas del oxígeno.

*Continúa en la siguiente página*

Copyright (2005) **EFE**

página **1** [2](#) [»](#)

 sugerencias  enviar




Kit Cámara Digital Canon Power Shot A430 4.0 MGP -  
Impresora Canon Pixma iP1200 - Memoria SD 512MB

Precio Normal: ~~\$3,150 M.N.~~  
Precio Terra: **\$2,625 M.N.**  
Usted Ahorra: **\$525 M.N.**

Sólo en **Decompras**

**COMPRAR** 

**SUBIR** 

» Conoce Terra en otros países  Resolución mínima de 800x600 © Copyright 2007, Terra Networks, S.A  
[Anúnciate](#) | [Mapa del Lugar](#) | [Aviso Legal](#) | [Política de Privacidad](#) | [Envía tus comentarios](#)