





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 »

### Por cada problema existe una dieta

#### EFE.-

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



Terra España © Derechos Reservados

Además, son importantes las vitaminas del grupo B, que contribuyen a mantener la dotación líquida natural, estimulan la actividad de los folículos y el crecimiento del cabello y combaten las dermatitis y los trastornos de caspa y grasa en el pelo, y la D, esencial para la formación ósea, y la asimilación del calcio y el fósforo, y necesaria para la buena salud de los dientes.

Dos minerales decisivos para la belleza son el zinc, que asegura la elasticidad de la piel y estimula el crecimiento y la regeneración de los tejidos, y el selenio, que tiene un efecto antioxidante y ayuda a mantener la elasticidad de la piel y la belleza del cabello y protege el organismo de la acción tóxica de ciertas sustancias como el plomo y el arsénico.

Por su parte, la carencia de hierro, además de debilitar la sangre ocasionando anemia, acentúa la palidez de la piel, aumenta la pérdida del cabello y produce alteraciones en las uñas, que adquieren una forma cóncava, con aspecto de "cuchara".

Otro nutriente clave para la belleza son los ácidos grasos esenciales poliinsaturados, grandes regeneradores celulares, que además de protegernos de las dolencias cardiovasculares, actúan sobre las células dérmicas, bloqueando la deshidratación de la piel, uno de los factores causantes del envejecimiento.

#### PARA BRILLAR POR FUERA

Según el doctor Mariscal Bueno, "para mantener saludables los ojos, hay que ingerir más alimentos abundantes en vitaminas A, B2, cuya carencia favorece los ojos inyectados en sangre, así como C y D, todas las cuales ayudan a mantener unos ojos claros y centelleantes, una parte esencial de la belleza".

Para mejorar las uñas, conviene aumentar el consumo de carnes rojas y aves, ricas en hierro, así como mariscos, pescados, legumbres, frutos secos y vísceras, buenas fuentes de zinc y selenio, además de cítricos que contienen vitamina C. En cambio hay que evitar las bebidas que contienen taninos, en especial el té muy concentrado, que inhibe la absorción del hierro.

Los dientes y encías mejoran su aspecto y salud, si se agregan a la dieta más comidas ricas en calcio, como leche desnatada, yogur y queso, así como frutas y verduras ricas en vitamina C. Pero conviene evitar las bebidas dulces, los alimentos pegajosos que se fijan en la dentadura y las bebidas ácidas como los



Otro

» F

» C

» I

» E

» J

» R

» F

» E

» E

» E

» C

» r

» F

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

» S

zumos concentrados de frutas, así como el exceso de café y té, los cuales decoloran y amarillean la dentadura.

**De acuerdo a los expertos para cada problema estético existe una ayuda dietética, que consiste en reequilibrar la alimentación:**



En casos de acné, conviene aumentar la ingestión de mariscos, aves y carne magra de ternera o cordero, frutas y verduras y lecitina de soja, y reducir el consumo de chocolates y dulces, alimentos muy salados, azúcar y grasas, comidas con féculas, fritas o refinadas, café, bebidas carbonatadas y alcohol.

Para aliviar las varices -un problema de salud más que estético- los expertos sugieren tomar más comidas ricas en fibra vegetal, como las frutas y verduras, legumbres, hortalizas y cereales integrales, así como abundante agua y alimentos ricos en vitaminas C y E, que ayudan a prevenir el estreñimiento y mejorar la circulación sanguínea. En cambio, hay que comer menos carbohidratos refinados, como pasteles y galletas.

Para mejorar la celulitis se recomienda tomar más frutas y verduras, y los alimentos que contienen vitaminas A, B y E, así como los minerales potasio, zinc y magnesio. Pero hay que reducir el consumo de alimentos grasos, como la carne, productos lácteos, el helado, las patatas fritas, las galletas y los pasteles.

Copyright (2005) **EFE**

página [1](#) **2** [»](#)

 sugerencias  enviar




Air Toner (Aparato de Ejercicio) con iiAstro Diet de Regalo!!

Precio Normal: ~~\$2,875 M.N.~~  
 Precio Terra: **\$2,395 M.N.**  
 Usted Ahorra: **\$480 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