

## **5 alimentos fotoprotectores para cuidar la piel del sol en verano, época en la que 1 de cada 3 españoles disminuye la ingesta de fruta y verdura**

**La piel sufre mucho durante la época estival y es imprescindible aprender a cuidarla para evitar las consecuencias a largo plazo, pero no solo utilizando protección solar, sino también cuidándola desde dentro. Los expertos de Juice Plus+ recomiendan seguir una alimentación nutritiva, rica en antioxidantes y vitaminas, puede ayudar a proteger la piel y reducir el riesgo de sufrir quemaduras solares. Para ello, se puede encontrar una buena fuente de estas sustancias en los betacarotenos**

El sol, el cloro de la piscina, la sal del mar o el calor son algunos de los factores a los que se expone la piel durante el verano. Para evitar las consecuencias a largo plazo, es importante aprender a cuidarla, pero no solo utilizando protección solar, sino también cuidándola y mimándola desde dentro.

Una buena hidratación y una alimentación sana y variada pueden ser las mejores aliadas para regenerar y mejorar el aspecto de la epidermis. De hecho, los expertos de Juice Plus+ -la gama nutricional que ofrece complementos alimenticios para conseguir una alimentación sana y equilibrada de una manera sencilla- aseguran que la base del cuidado de la piel reside en comer saludable.

Sin embargo, según el último estudio de Juice Plus+, 'Acortar distancias hacia una vida más saludable', el 60% de la población española afirma que sus hábitos de consumo de fruta y verdura varían con el cambio estacional, siendo un 33% de los españoles los que disminuyen su ingesta en la época estival. Por consiguiente, lo ideal es disfrutar del verano sin perder de vista los buenos hábitos de alimentación.

### **Nutrir la piel desde dentro**

Seguir una alimentación nutritiva, rica en antioxidantes y vitaminas, puede ayudar a proteger la piel y reducir el riesgo de sufrir quemaduras solares. Para ello, se puede encontrar una buena fuente de vitaminas en los betacarotenos, un nutriente que refuerza la defensa de la piel frente a la radiación UV y se transforma en vitamina A cuando el cuerpo lo necesita, además de tener una acción antioxidante. Este precursor de la vitamina A está presente en varias frutas y verduras veraniegas, que pueden ser muy refrescantes para esta época del año:

**Zanahoria.** Es el principal alimento donde se pueden encontrar betacarotenos, pudiendo comerla cruda o cocinada. Esta hortaliza, que es la más consumida por la mitad los españoles, favorece la respuesta de la piel ante la agresión solar, con el aumento de la formación de la melanina, pigmento que protege del sol y oscurece el tono de la piel.

**Melón.** Se trata de la tercera fruta más ingerida por la población española (38%) que, además de ser rica en agua, tiene cantidades elevadas de vitamina C y betacarotenos, nutrientes con un alto poder protector frente a la radiación UV y otros beneficios, como mejoras significativas en el color y la

luminosidad de la piel y un menor riesgo de enrojecimiento tras la exposición solar.

Sandía. Esta otra fruta típica del verano no solo tiene una gran cantidad de antioxidantes, sino también de licopeno y betacarotenos, buenos aliados para no perder el bronceado tras la exposición al sol, así como conseguir una hidratación adecuada.

Frutos rojos. Con una composición rica vitamina C, los frutos rojos, que son consumidos por 6 de cada 10 españoles, aportan al organismo sustancias protectoras de la radiación ultravioleta. Además, su acción antioxidante también protege la piel del envejecimiento prematuro y ayuda a la mejora de su elasticidad.

Tomates. Siendo la cuarta verdura más consumida en España (37%), los tomates son ricos en licopeno, un carotenoide con una importante capacidad antioxidante, que contribuye al refuerzo de la piel frente a la inflamación y el enrojecimiento producidos por el sol. Este efecto se acentúa en los tomates cocinados (en salsa, por ejemplo).

Por su parte, Sue Oldreive, nutricionista de Juice Plus+, explica que "una piel luminosa y bronceada es signo de buena salud. El sol, la contaminación y los productos químicos afectan a la piel y provocan irritaciones y falta de luminosidad. Por ello, es importante seguir una alimentación sana y variada para contrarrestar sus efectos, mejorando el aspecto de la piel y aportándole firmeza y luminosidad". A su vez, Oldreive insiste en que "si existen dificultades para alcanzar las cantidades necesarias para una alimentación equilibrada, un suplemento puede ayudar a completar la dieta en el día a día".

**Datos de contacto:**

Lucía Durán

Trescom

638622084

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Industria Alimentaria](#) [Consumo](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>