

Bodega de los Secretos explica los 5 tipos de alimentos que activan la melanina

¿A quién no le gusta el verano y que los rayos del sol aporten a su piel ese tono dorado? Este gesto suele tener efectos secundarios para la salud de la dermis si no se utiliza un buen protector solar. Por eso es importante recordar que existen opciones más saludables, como consumir alimentos que faciliten la absorción de los rayos y pigmenten la piel con un tono moreno

Desde el restaurante Bodega de los Secretos cuentan cuáles son los mejores alimentos para activar la melanina sin poner en peligro la piel.

A continuación, el restaurante madrileño Bodega de los Secretos explica cuáles son los 5 tipos de alimentos que activan la melanina:

Alimentos ricos en Vitamina C. Los alimentos ricos en Vitamina C ayudan a frenar los radicales libres, que son los “responsables” del envejecimiento prematuro de la piel; los frutos rojos, el kiwi, la naranja o la mandarina son algunos ejemplos y resultan perfectos para ayudar a que la piel se broncee.

Alimentos ricos en betacarotenos. Los betacarotenos se encuentran principalmente en las verduras y en las frutas de color rojo, amarillo o naranja. El alimento más popular de este grupo es el tomate, que es la base del gazpacho, un plato muy popular en el sur de España en esta época y que permite ser elaborado con diferentes alimentos ricos en betacarotenos.

Minerales. El selenio, el zinc, el azufre, el manganeso o el magnesio son algunos ejemplos. El selenio se puede encontrar en los frutos secos, ajos, pepinos o mejillones. En general, al resto de los minerales se puede llegar a través de los mariscos, las legumbres, los espárragos, la yema de huevo, las cebollas y los derivados de la leche.

Alimentos ricos en Omega 3: El Omega 3 activa la melanina y también protege la piel de los efectos nocivos de la radiación UV. Por ello, consumir alimentos ricos en Omega 3 resulta una buena opción si se quiere lograr un bronceado bonito y duradero. Se puede encontrar Omega 3 en el pescado azul, las semillas, los frutos secos, el aguacate, la avena, etc.

Alimentos ricos en Vitamina B. La carne, el pescado, los huevos, los hígados, los frutos secos o el tan popular kékfir constituyen algunos ejemplos.

Acerca de Bodega de los Secretos

Bodega de los Secretos es un restaurante del centro de Madrid ubicado en unas bodegas rehabilitadas del s. XVII. En él la cocina es de vanguardia mediterránea y llama la atención su espacio, que hace

sentir al comensal en un oasis en pleno centro de la ciudad. Sus paredes están repletas de hornacinas, cúpulas, arcos y pechinas ornamentadas.

Su oferta gastronómica la componen entrantes de todo tipo, una exquisita selección de carnes, pescados y arroces y una deliciosa carta de postres para terminar cualquier comida o velada de la mejor de las maneras.

Calle de San Blas, 4, 28014 Madrid
914 29 03 96

Seguir en:
/bodegadelossecretos
@bodegadelossecretos

Datos de contacto:
Bodega de los Secretos
914 290 396

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

Categorías: [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Restauración](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>