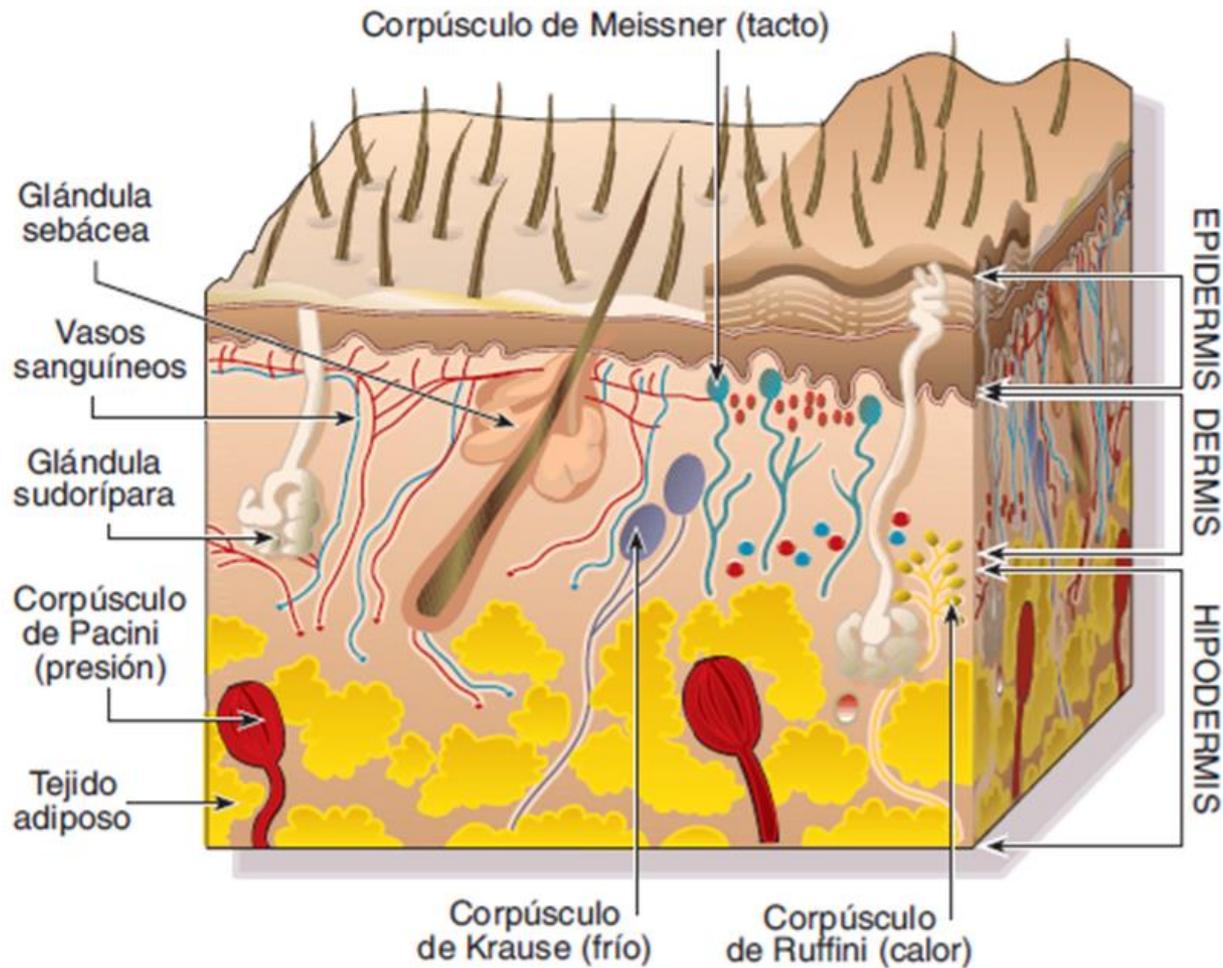


# Bloque IV: ALIMENTACIÓN Y ESTÉTICA



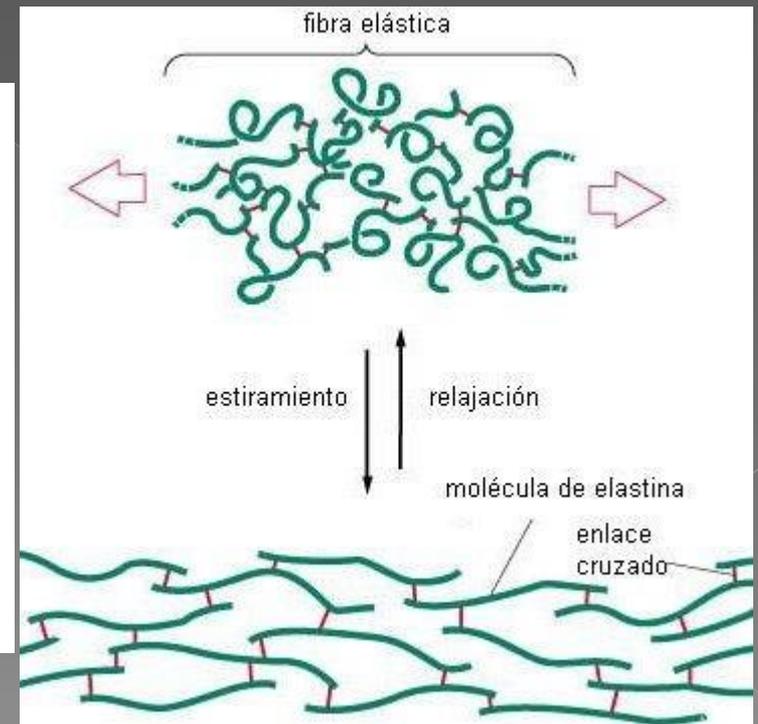
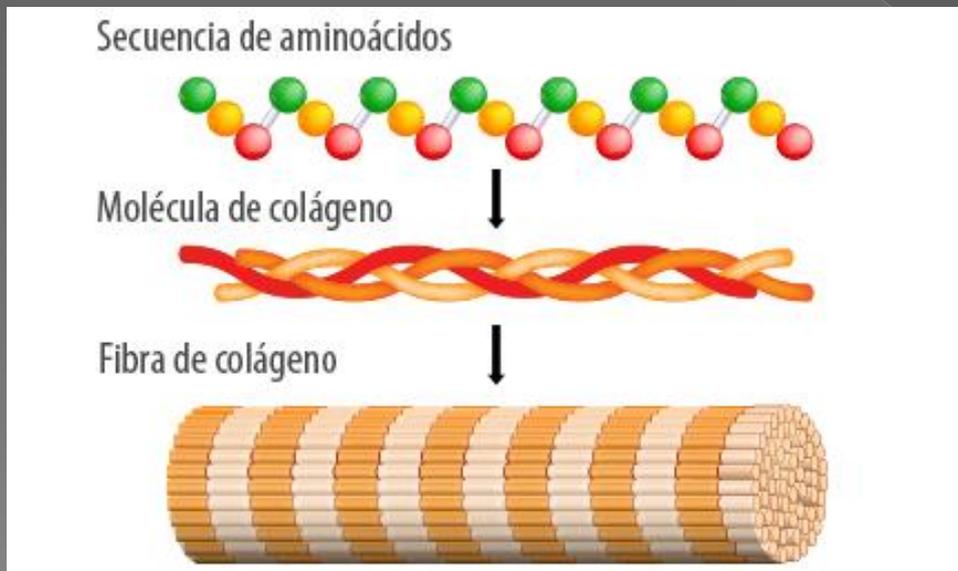
Elena Purificación Picazo Martínez  
Taller Hábitos Saludables  
CEPA La Manchuela – Casas-Ibáñez

# La piel: estructura



# La piel: colágeno y elastina

- El **colágeno** genera **fibras** muy resistentes y flexibles, las llamadas **fibras** colágenas. Asimismo, la **elastina** forma parte del tejido conjuntivo de la piel y forma **fibras** que mantienen la piel firme. Esta es la razón por la que a medida que envejecemos nuestra piel va perdiendo firmeza y elasticidad.

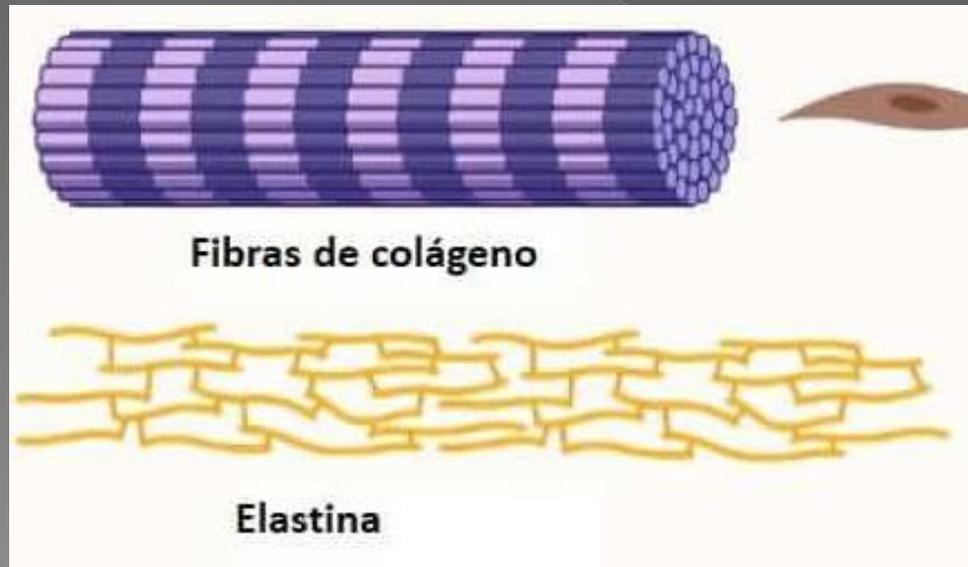


# La piel: colágeno y elastina

**El colágeno es una proteína que constituye el 80% de la.** Es el responsable de dar a la piel su estructura y firmeza.

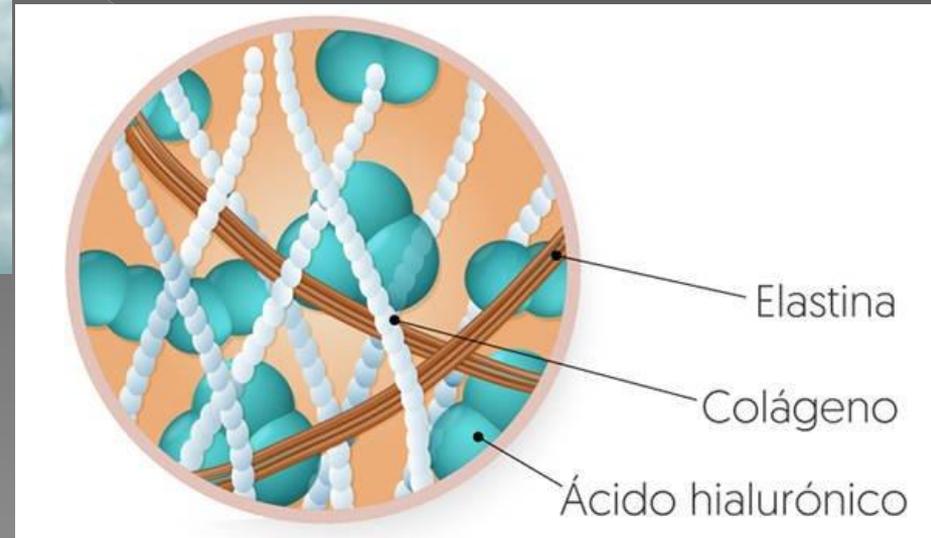
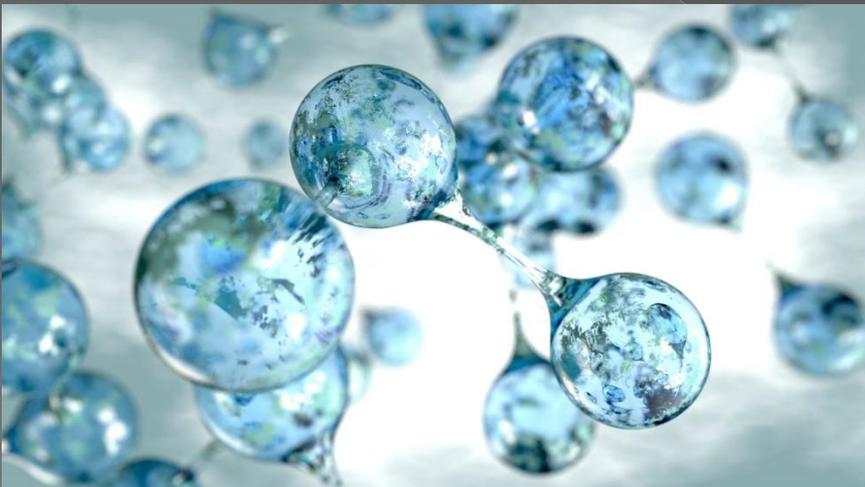
El colágeno proporciona flexibilidad y resistencia a la piel, pero también asegura la regeneración de los tejidos.

**La elastina** es una proteína que permite que la piel se estire y recupere su forma original. Juntos, **el colágeno y la elastina trabajan para que la piel tenga un aspecto joven y saludable.**



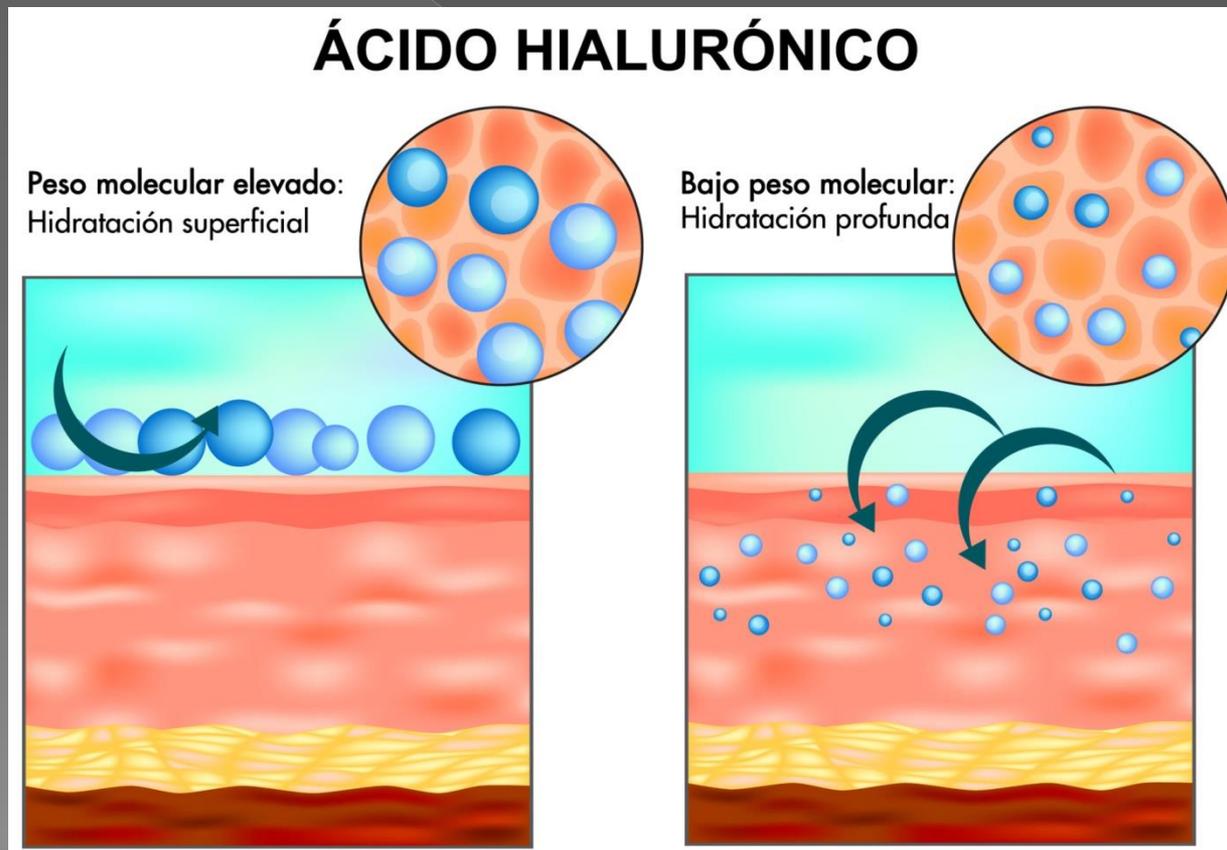
# La piel: ácido hialurónico

- **El ácido hialurónico** es una sustancia que se asemeja al gel y que tiene la capacidad de retener la hidratación. Nuestro cuerpo la produce naturalmente para mantener la piel suave y elástica.



# La piel: ácido hialurónico

Las moléculas del ácido hialurónico pueden presentar tamaños distintos. Esto es importante ya que la piel las absorbe de forma diferente. Por eso, suele hacerse una distinción entre ácido hialurónico de cadena corta y ácido hialurónico de cadena larga:



# La piel: estructura

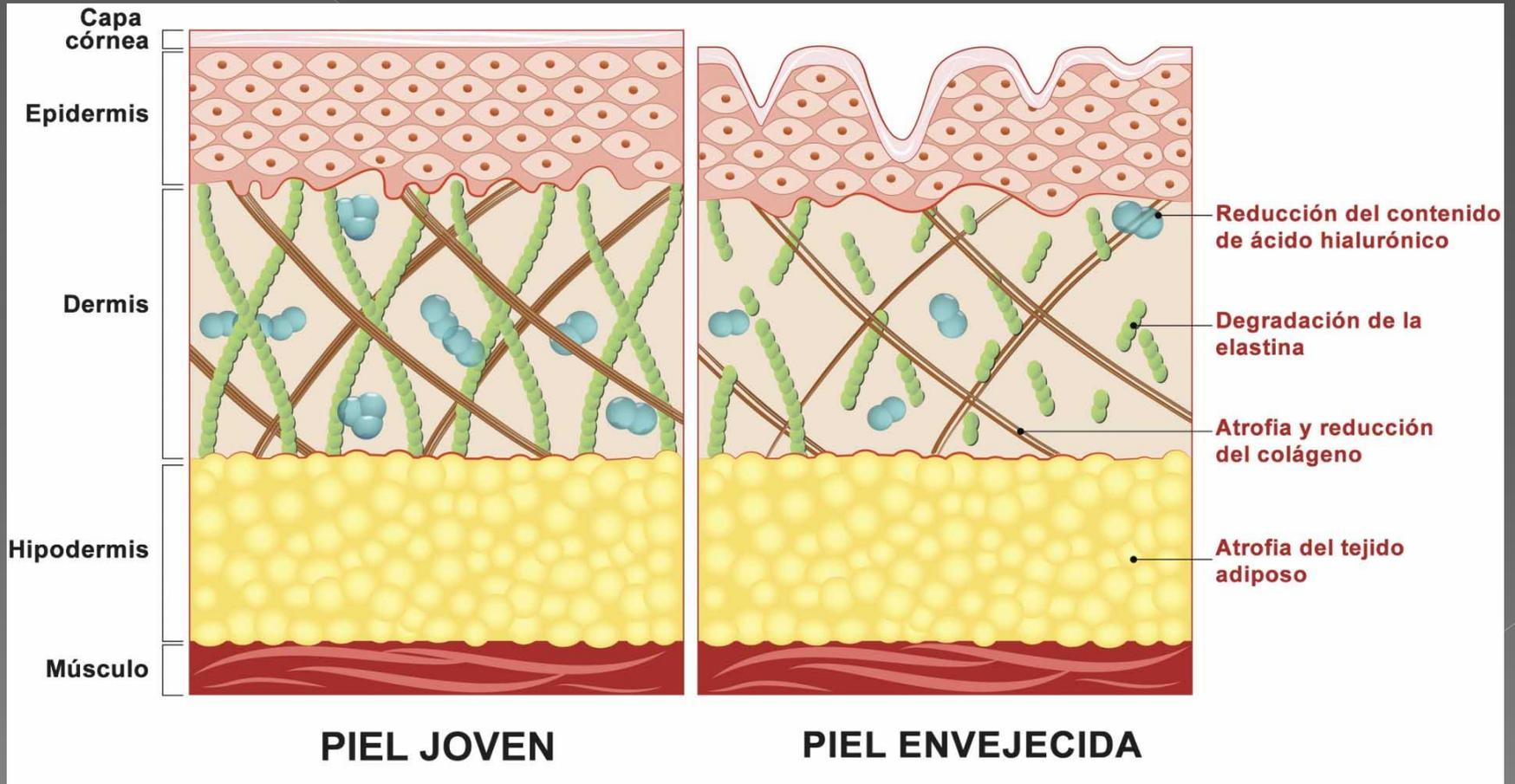


# Envejecimiento de la piel

Los cambios en la piel están relacionados con factores ambientales, constitución genética, nutrición y otros factores.

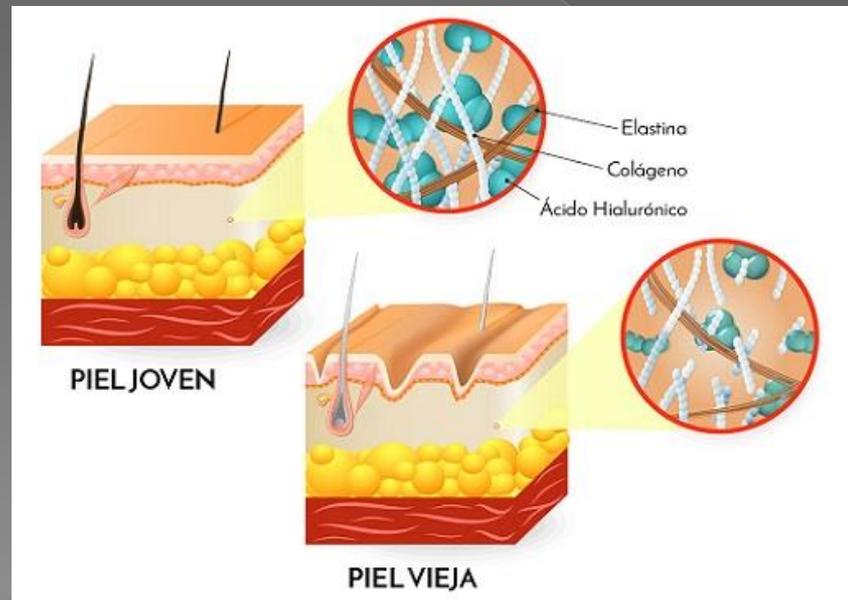


# Envejecimiento de la piel



# Envejecimiento de la piel

- Adelgazamiento epidermis
- Piel más delgada, pálida y transparente
- Disminución del número de melanocitos
- Disminución de la resistencia y elasticidad
- Aumento de la fragilidad de los vasos sanguíneos
- Menos producción de aceite (glándulas sebáceas) y de sudor (glándulas sudoríparas) → mayor sequedad y picazón, mayor riesgo de insolación
- Adelgazamiento de la hipodermis (grasa subcutánea)



# Envejecimiento de la piel



# Envejecimiento de la piel



# Envejecimiento de la piel

La exposición al sol, la contaminación y el humo del tabaco son los principales enemigos del colágeno. Los rayos UV del sol dañan las fibras de colágeno de la piel, provocando su descomposición. **La contaminación también daña las fibras de colágeno y acelera el proceso de envejecimiento de la piel.**



# Envejecimiento de la piel

- **La glicación** es un proceso que se produce cuando las moléculas de azúcar se unen a las proteínas, incluido el colágeno. Este proceso daña las fibras de colágeno y las hace menos elásticas. Como resultado, **la piel se vuelve flácida y arrugada.**



# Envejecimiento de la piel

- ◉ **La deshidratación** también puede hacer que las fibras de colágeno se rompan. Como resultado, la piel se vuelve seca, opaca y más susceptible a las arrugas. **La falta de agua en la piel provoca una disminución de los intercambios entre las capas de la dermis y un endurecimiento de las fibras de colágeno.**



# Envejecimiento de la piel: otros factores

- **Enfermedades vasculares como la arteriosclerosis**
- **Diabetes**
- **Cardiopatía**
- **Enfermedad hepática**
- **Deficiencias nutricionales**
- **Obesidad**
- **Reacciones a medicamentos**
- **Estrés**

# Cómo aumentar la producción de colágeno y elastina

## ● Dieta saludable

Es importante llevar una dieta saludable que incluya alimentos ricos en vitaminas y minerales. Los alimentos ricos en **vitamina C**, como las naranjas y las fresas, son especialmente beneficiosos para la piel. **La vitamina C es esencial para la producción de colágeno** y ayuda a proteger las fibras de colágeno de los daños oxidativos. Es por tanto, un potente antioxidante.



# Cómo aumentar la producción de colágeno y elastina

- **Masaje facial**

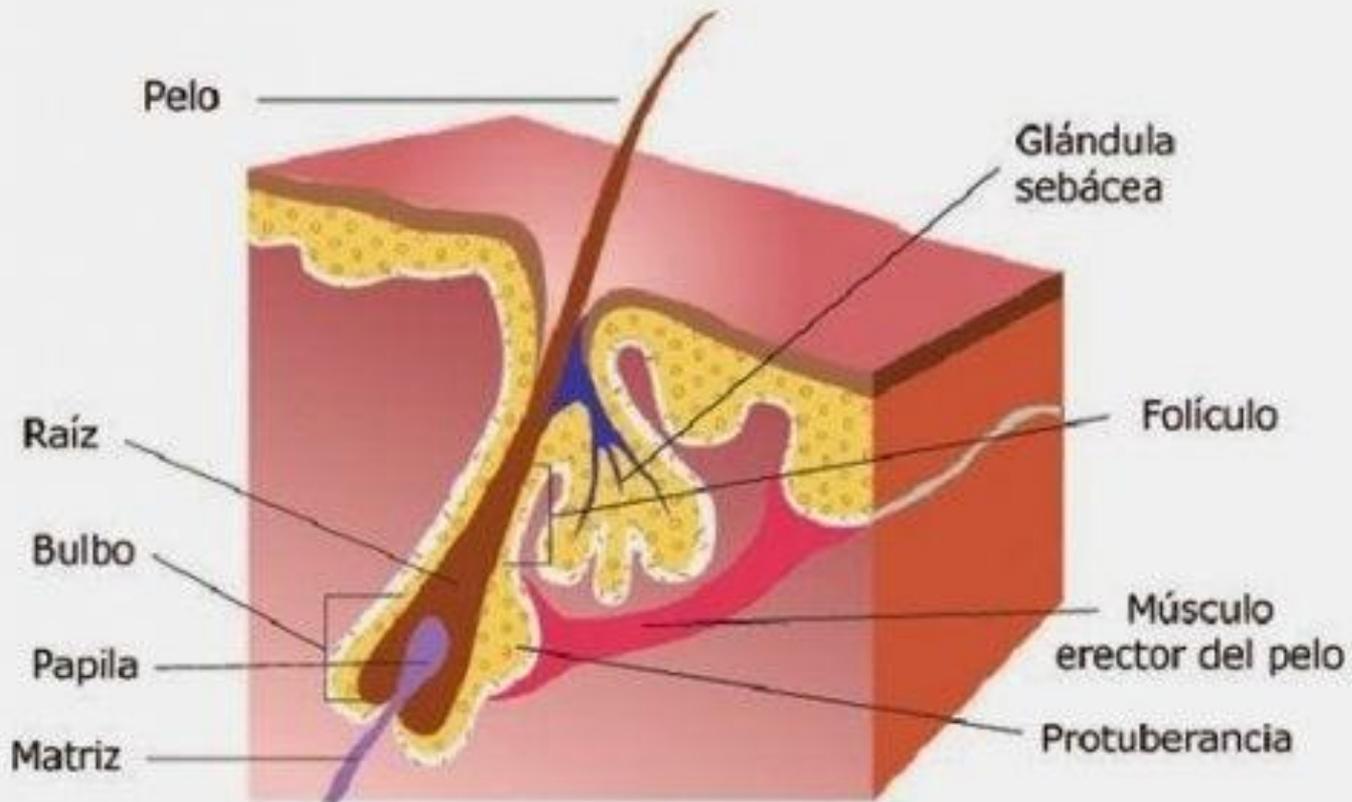
Masajear el rostro estimula los fibroblastos, que son las células a partir de las cuáles se produce el colágeno.

- **Microcorrientes**

Se utilizan en los hospitales para **tratar las heridas y ayudar a su curación**. Es un tratamiento que también se ha hecho muy popular en el mundo de la belleza. De hecho, al difundir descargas eléctricas de muy baja intensidad en la piel, se estimula la producción de trifosfato de adenosina (ATP), que a su vez **conduce a la producción de colágeno y elastina por parte del organismo**.

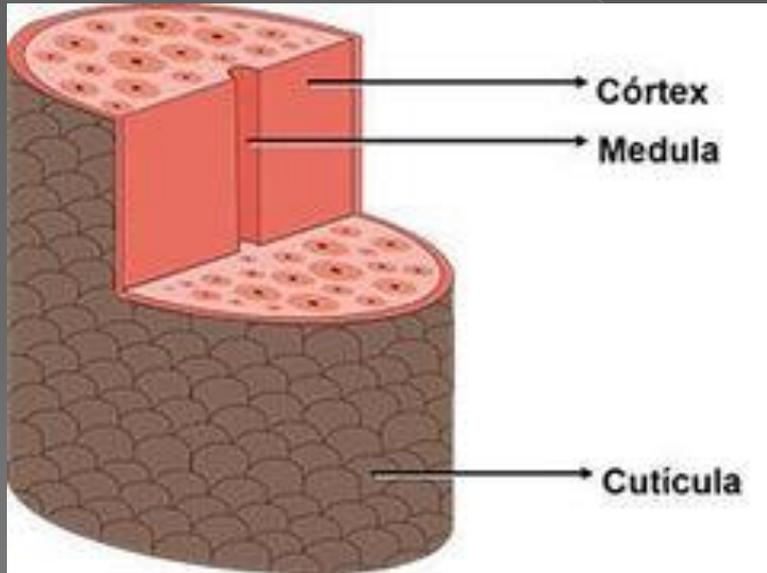
# El pelo: estructura

## Anatomía del pelo

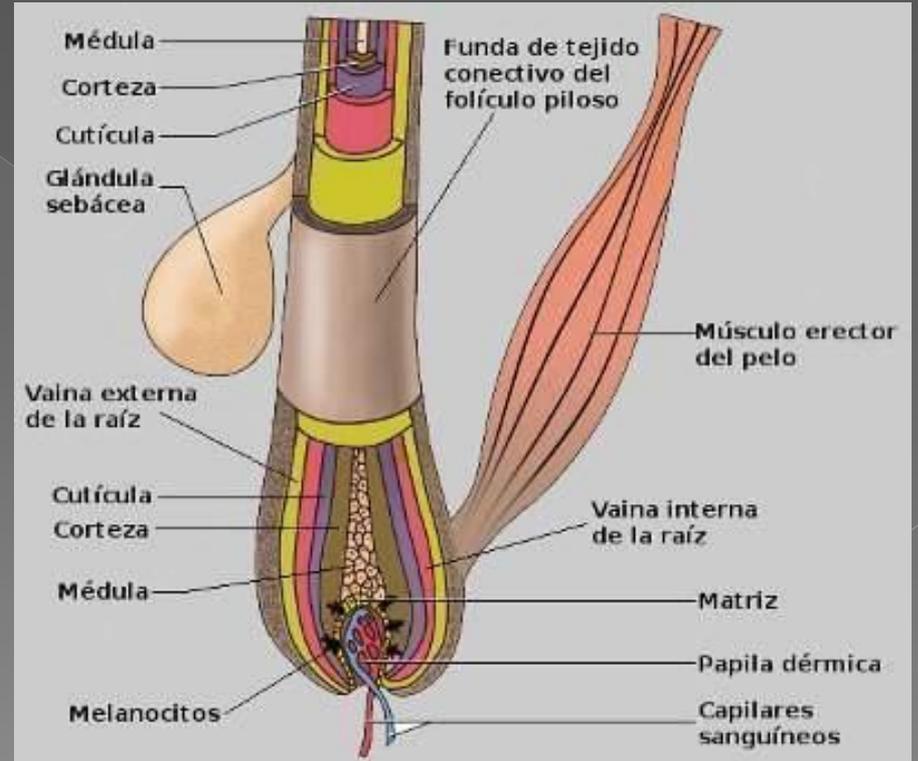


# El pelo: estructura

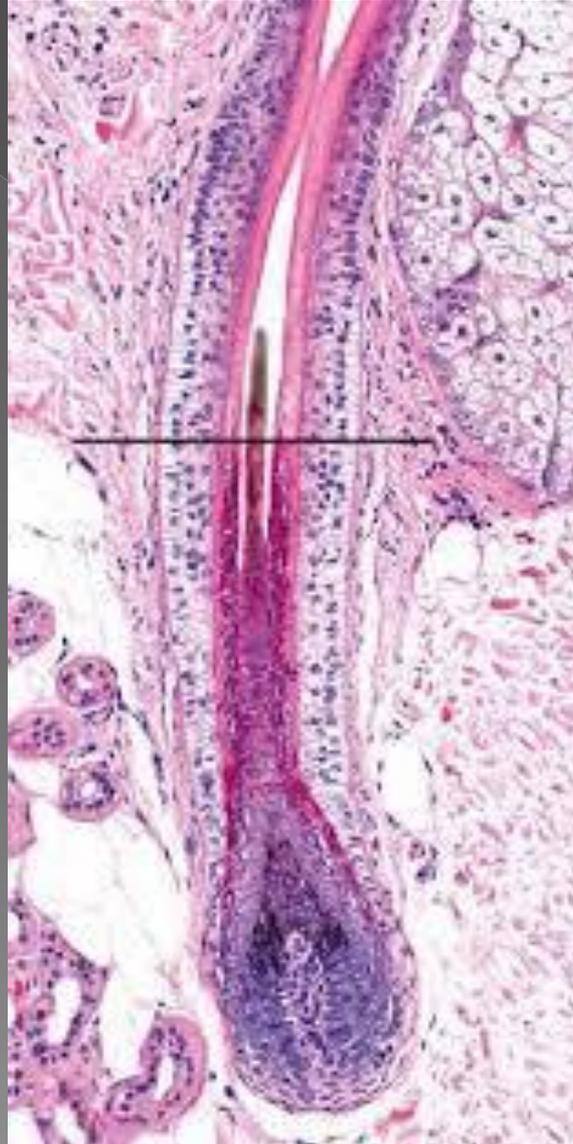
## ● Tallo



## ● Raíz



# El pelo: estructura



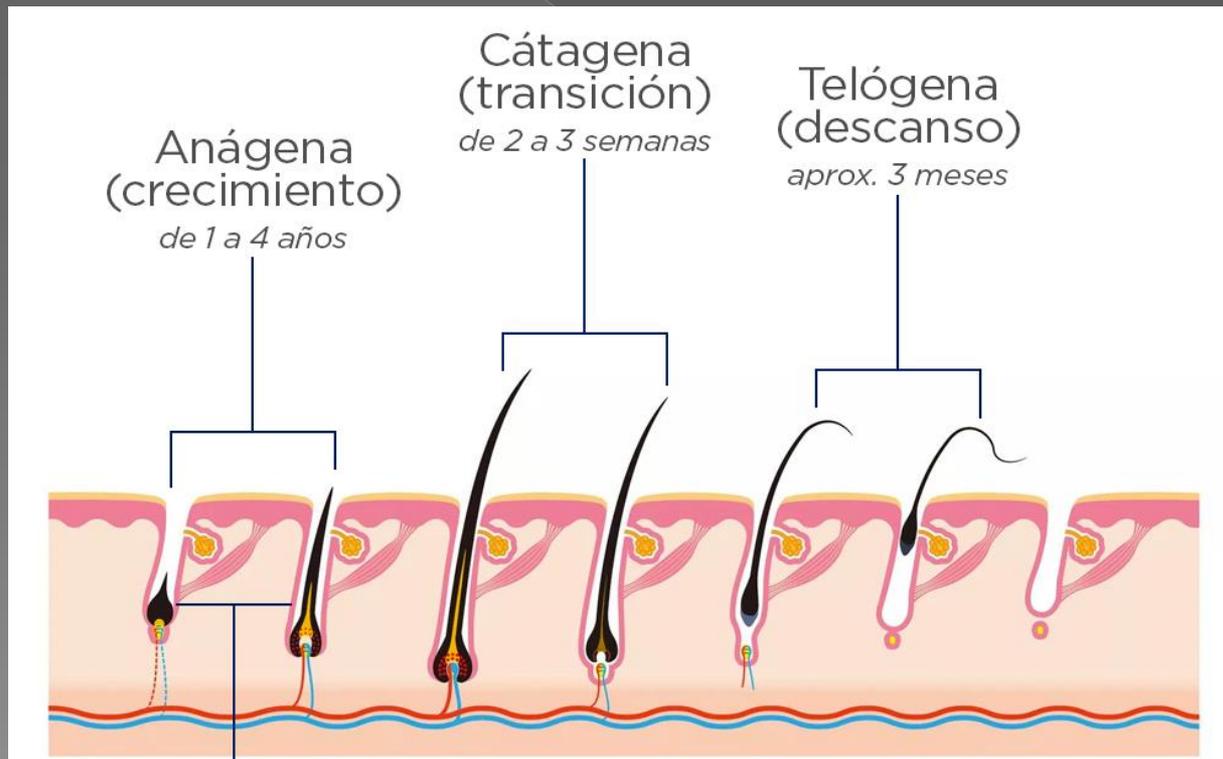
# El pelo: ciclo de crecimiento

- El ciclo del pelo consta de: **crecimiento**, **reposo**, **caída** y **regeneración**. La alopecia es una condición que altera este ciclo.

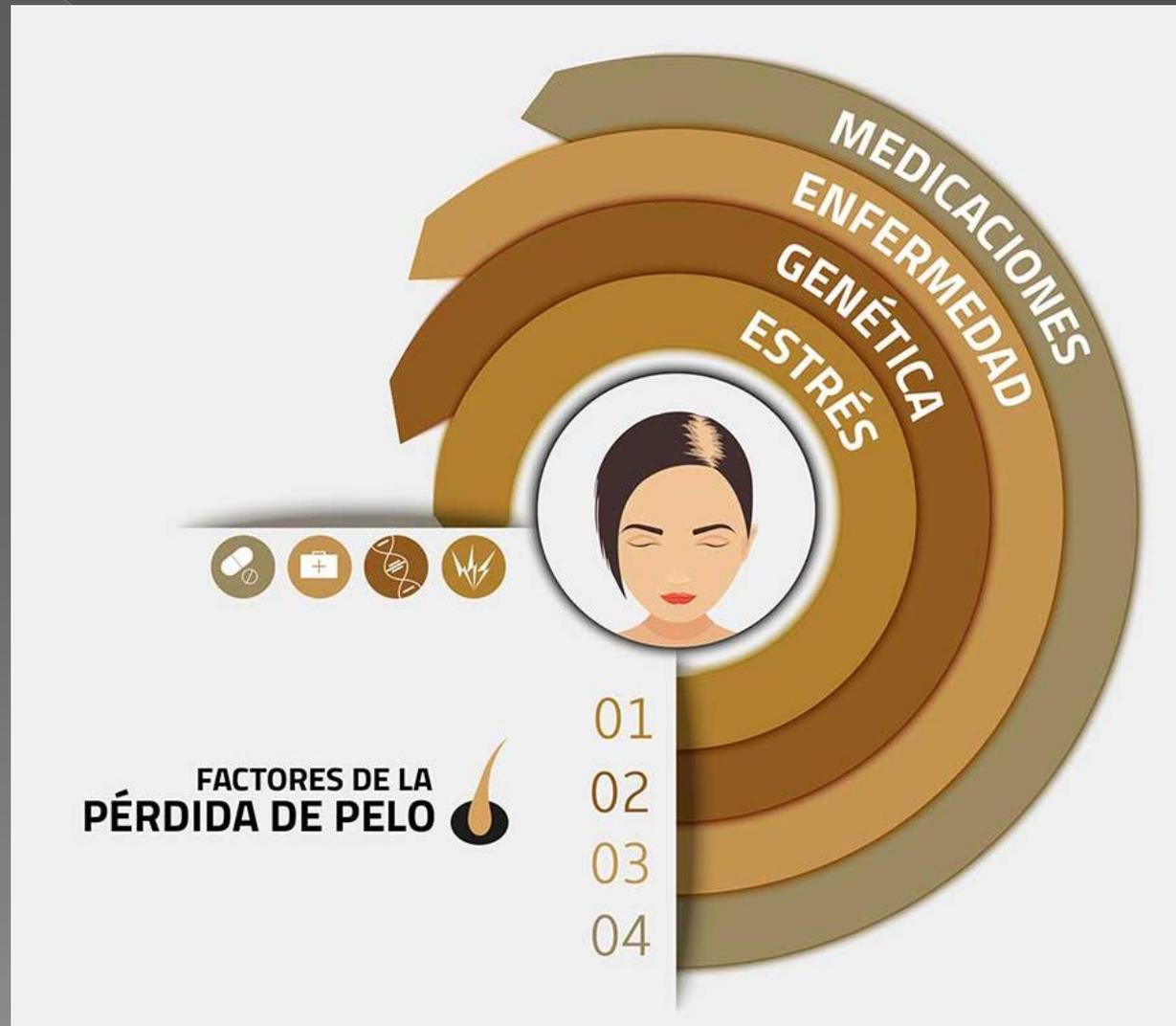


# El pelo: ciclo de crecimiento

- Durante nuestro día a día podemos «perder» entre 50 y 80 cabellos al día, lo que significa que una persona puede renovar entre 18.000 y 30.000 folículos al año.
- De cada 100 pelos que tenemos, siempre hay un 12-15% en fase de recambio de manera que tardamos alrededor de cuatro años en renovar completamente la cabellera.



# Causas de caída del cabello



# Causas de caída del cabello

- ◉ **FACTOR GENÉTICO**
- ◉ **FACTOR HORMONAL**
- ◉ **ENFERMEDADES**
- ◉ **MEDICAMENTOS**
- ◉ **QUIMIOTERAPIA/RADIOTERAPIA**
- ◉ **TRATAMIENTOS PARA EL PELO**
- ◉ **ESTRÉS: efluvio telógeno**

# Alimentos para el buen estado de la piel y el cabello

- **Verduras de hoja**

Son esenciales para mantener sano el sistema digestivo y permiten a tu piel despejar ciertas acumulaciones de hormonas y toxinas que se encuentran en ella y provocan imperfecciones.

- **Pescados grasos**

Comer pescados grasos es bueno para tener una piel tersa, ya que ayudan a controlar de forma natural la generación de grasa en tu piel y a ralentizar la aparición de signos del envejecimiento, gracias a los ácidos grasos que contienen.

- **Miel**

Sorprendentemente, la miel es rica en vitaminas beneficiosas para tu piel, tanto que mucha gente la utiliza como mascarilla facial gracias a sus propiedades para potenciar las cualidades de la piel.

# Alimentos para el buen estado de la piel y el cabello

- **Proteínas de origen vegetal**

Comer alimentos como frutos secos y judías es muy bueno para tu piel gracias a las proteínas que contienen. Las proteínas se encuentran en tu piel, uñas y pelo, por lo que ingerirlas ayuda a mantenerlos fuertes y a construir una barrera que protege tu piel del ambiente.

- **Coco**

Las propiedades antibacterianas del aceite de coco ayudan a mantener la piel limpia. Además, al ser rico en antioxidantes, contribuye a que tenga un aspecto radiante.

# Alimentos para el buen estado de la piel y el cabello

- Evitar los tóxicos que puedan sobrecargar los órganos de limpieza. También hay que **evitar técnicas culinarias no saludables** y eliminar alimentos que nos roban vitaminas y minerales necesarios para la renovación celular, como lácteos, harinas y azúcares refinados, grasas transformadas o alimentos procesados.

# Alimentos para el buen estado de la piel y el cabello

◉ Semillas de Chía



◉ Endivias



◉ Albaricoques



◉ Pepinos



# Alimentos para el buen estado de la piel y el cabello

- ◉ Pimiento rojo



- ◉ Cola de caballo



- ◉ Cúrcuma



- ◉ Semillas de Sésamo



# Alimentos para el buen estado de la piel y el cabello

## ● Frutos rojos



## ● Espirulina



# Cuidado externo de la piel: algunos consejos

- ① 1. Comprende tu tipo de piel
- ② 2. Escoge productos de cuidado de la piel que te funcionen
- ③ 3. Trata tu piel con delicadeza
- ④ 4. Súmate al Gua Sha

# Cuidado externo de la piel: algunos consejos

- Lávate la cara al despertarte
- Intenta no tocar mucho tu cara
- Dale un respiro a tu piel
- No laves tu cara demasiado



# Cuidado externo de la piel: rutina de limpieza facial

- **Exfoliate**

La exfoliación elimina las células de piel muerta que podrían obstruir tus poros y provocar una acumulación de suciedad que causaría puntos negros y granos. Exfolia tu cara 3 veces a la semana para evitarlo.

- **Utiliza un tónico**

El tónico es un potenciador de hidratación de rápida absorción que también ayuda a eliminar las células muertas de la piel en el proceso. Prepara la piel para la hidratación y el maquillaje y equilibra el nivel de pH del rostro, además de atenuar las manchas. Una forma rápida y efectiva de conseguir una piel perfecta es añadirlo a tu rutina matinal.

# Cuidado externo de la piel: exfoliación



**Elimina células de piel muerta.**

**Estimula el flujo sanguíneo y elimina toxinas.**

**Aporta brillo y mejora el aspecto de la piel.**

**Potencia la renovación de la piel, haciéndola así más luminosa.**

**Prepara la piel para absorber mejor los hidratantes y sérums con los que la nutres.**

**Previene la aparición de poros obstruidos que pueden causar brotes de acné.**

**A largo plazo, aumenta la producción de colágeno y la elasticidad de la piel.**

# Cuidado externo de la piel: métodos exfoliantes

**MASCARILLAS FACIALES**  
*caseras*

para **exfoliar**

3 cdas de azúcar mascabado + 1 cda de aceite de coco + Jugo de 1/2 limón

Revolver, aplica dando masaje suavemente durante 5 minutos y enjuaga con abundante agua.

para **poros**

1 plátano machacado + 2 cdas de miel de abeja

**L'ORÉAL**  
PARIS

NUEVA

MASCARILLA EXFOLIANTE  
**ARCILLAS PURAS**

EXFOLIA Y MINIMIZA POROS  
3 ARCILLAS PURAS + ALGAS ROJAS\*

TEXTURA

EXTRACTO

MASCARILLA EXFOLIANTE  
**ARCILLAS PURAS**

# Cuidado externo de la piel: métodos exfoliantes



# Cuidado externo de la piel: métodos exfoliantes

- Peeling químico
- Microdermoabrasión o peeling con microgránulos
- Dermaplaning



# Cuidado externo de la piel: rutina de limpieza facial

- **Utiliza una hidratante libre de aceites**

Estos proporcionan la hidratación que tu piel necesita sin añadir más grasa, por lo que son más aconsejables para personas con piel grasa, que suelen producir más sebo.

- **Mascarillas faciales**

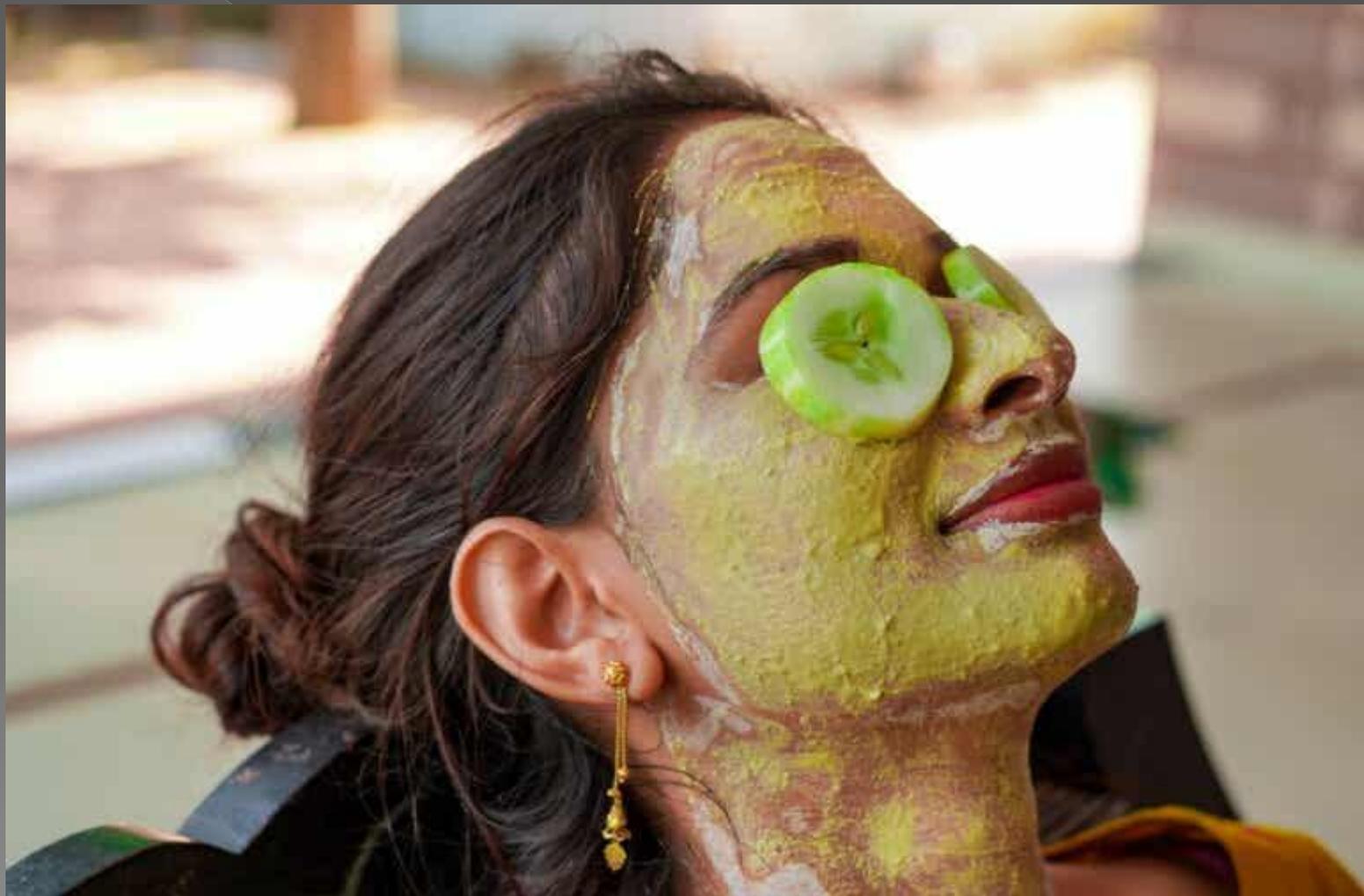
Las mascarillas tienen un montón de beneficios que debes tener en cuenta si buscas una piel perfecta. Entre ellos se encuentran la hidratación de la piel, la eliminación del exceso de grasa y la reducción de poros.

# Cuidado externo de la piel: mascarilla de pepino

- ◉ 1/2 pepino.
- ◉ 2 cucharadas de miel.
- ◉ 1 cucharada de aceite de oliva.

Triturar el pepino y mezclarlo con los demás ingredientes hasta que la combinación quede uniforme. **Aplica una capa fina sobre el rostro** y deja actuar durante 20 minutos. Después, enjuaga con agua tibia.

# Cuidado externo de la piel: mascarilla de pepino



# Cuidado externo de la piel: mascarillas faciales

- ◉ <https://www.maxcenter.com/lifestyle/blog-moda-noticias/mascarillas-caseras-cara/>



# Cuidado rutinario del cabello

- ◉ Cepillar el cabello al menos 2 veces al día
- ◉ Aplica la mascarilla antes que el champú
- ◉ Aplica el champú solo en las raíces
- ◉ El enjuague es un tratamiento de belleza más
- ◉ Mejor secar
- ◉ El acondicionador es decisivo
- ◉ Coloca el cabello en direcciones naturales
- ◉ Da tregua a tu cabello

# Cuidado rutinario del cabello



# Cuidado del cuerpo: tonificación muscular

- ◉ Sentadillas con o sin silla
- ◉ Flexiones de brazos en pared
- ◉ Extensión de cadera
- ◉ Remo unilateral
- ◉ Puente glúteo
- ◉ Elevaciones frontales
- ◉ Equilibrios

# Cuidado del cuerpo: tonificación muscular

