



BUSCANDO FELICIDAD

¿Cómo conseguir una piel radiante (y un bronceado espectacular)?

Esta primavera, tu mejor rutina de belleza podría empezar... ¡en el plato! Más allá de sérums y cremas, los productos del mar esconden el secreto para una piel luminosa, protegida y con un bronceado más bonito y duradero.

Los productos del mar, aliados imprescindibles para una piel radiante

La nutrición supone una gran influencia en la apariencia de la piel. Una **dieta con abundantes nutrientes** resulta fundamental para **mantenerla sana y bonita***.

Incluir productos del mar en la dieta aporta nutrientes esenciales que protegen la piel desde el interior. Estos alimentos son **fuentes naturales de proteínas de alta calidad, antioxidantes y vitaminas**, fundamentales para mantener la hidratación, reforzar la flexibilidad, prevenir el envejecimiento prematuro de la piel y reducir el riesgo de afecciones cutáneas como acné o dermatitis atópica.



El DHA, uno de los grandes protagonistas

Además, el DHA, un ácido graso omega-3 presente en pescados y mariscos, **fortalece la barrera lipídica de la piel, ayuda a retener la humedad, mejora la elasticidad y tiene un potente efecto antiinflamatorio y antioxidante**.

¿El resultado? Una **piel más suave, calmada y resistente** frente a factores como el sol, la contaminación o las irritaciones.



¿Bronceado más bonito y duradero? El mar también tiene la clave

Con la llegada del buen tiempo, la exposición solar aumenta, y todos buscamos un bronceado favorecedor. Los productos del mar no solo cuidan la piel, sino que también pueden **potenciar y mantener el bronceado por más tiempo**.

Pescados como sardinas, boquerones o atún son una **excelente fuente de vitamina D y vitamina E**, fundamentales para fortalecer la piel ante la radiación UV, estimular la producción de melanina —el pigmento natural responsable del bronceado— y evitar la deshidratación que acelera la descamación y la pérdida del color.

Integrar estos alimentos en la dieta durante la primavera ayuda a preparar la piel para el verano, favoreciendo un tono más uniforme, luminoso y prolongado en el tiempo.

¿Cómo incluir más productos del mar?

Anchoas en aceite de oliva



Consumir productos del mar tres a cuatro veces a la semana para asegurar un aporte adecuado de grasas saludables y vitaminas esenciales.

Caballa a la parrilla



Combinar estos alimentos con otros ricos en betacarotenos, como zanahorias, tomates, pepinos o espinacas, que estimulan aún más la producción de melanina.

Ensalada de atún



Apostar por preparaciones ligeras, combinando pescados y mariscos con verduras, para mantener una dieta equilibrada y saludable.