



---

CONSEJOS | | Actualitzat el 21/10/2016 a les 10:43

## ¿Qué tengo que tomar para tener la piel hidratada?

Tener la piel hidratada es muy importante para que se vea con buen aspecto y hace que no envejezcamos tan pronto. Por eso es importante que bebas cada día como mínimo 1 litro y medio de agua y que comas los siguientes alimentos:

- Líquidos: agua, zumos o infusiones, son lo mejor para tomar líquido. Intenta que los zumos lleven lo menos de azúcar posible.
- Fruta con alta cantidad de líquido: la fruta es muy sana en general y si notas que necesitas una hidratación extra para tu piel come sandía, melón, coco...
- Vegetales que nos hidratan: algunos alimentos como la lechuga, los pepinos o los tomates son una gran fuente de vitaminas y de hidratación. Intenta incluirlos en tus comidas.
- Alimentos que van muy bien para la piel: hay algunos que ayudan a la hidratación, aportando otras características, como el atún o el salmón.

COMENTA: ¿Qué trucos usas para hidratarte la piel? ¡Deja tu comentario más abajo rellenando el formulario de comentarios!

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!