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 envidiable 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 otras opciones más saludables, como, por ejemplo, consumir alimentos que faciliten la absorción de los rayos y pigmenten la piel con un tono moreno. Desde el restaurante Bodega de los Secretos, el oasis subterráneo de Madrid, te cuentan cuáles son los mejores alimentos para activar la melanina sin poner en peligro nuestra piel ¡Toma nota! www.bodegadelossecretos.com

Tataki de atún rojo Balfegó con sésamo y espuma de ajoblanco de Bodega de los Secretos. Precio 22€

1. **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.

2. **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.
3. **Minerales.** El selenio, el zinc, el azufre, el manganeso o el magnesio son algunos ejemplos. El selenio podemos encontrarlo en los frutos secos, ajos, pepinos o mejillones. En general, al resto de los minerales podemos llegar a través de los mariscos, las legumbres, los espárragos, la yema de huevo, las cebollas y los derivados de la leche.
4. **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. Podemos encontrar Omega 3 en el pescado azul, las semillas, los frutos secos, el aguacate, la avena, etc.
5. **Alimentos ricos en Vitamina B.** La carne, el pescado, los huevos, los hígados, los frutos secos o el tan popular kéfir 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

Síguenos en:

/bodegadelossecretos

@bodegadelossecretos