



Colágeno en el plato

Es el suplemento de moda, pero **¿sabías que hay alimentos que protegen las reservas de colágeno?** Aquí tienes ideas para estimularlo con o sin ayuda extra.

por SONIA CORONEL

que forma parte de la estructura del colágeno y que también podemos encontrar en la gelatina y en las partes gelatinosas de los animales, las algas y la levadura de cerveza”, explica la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Estético Lajo Plaza (centromedicolajoplaza.com).

Acude a un ‘cooperador’

El aporte de **vitamina C** es fundamental para la formación de colágeno. Habría que tomar entre 1 y 2 gramos al día para que sea un cofactor en su producción. ¿El problema? Estos valores son difíciles de alcanzar, ya que un vaso de zumo de naranja solo contiene 135 mg de vitamina C. ¿Cómo dar con la ‘dosis’? “Prioriza otras frutas ricas en esta vitamina (camu camu, grosella negra, kiwi, papaya y fresas). También es interesante el consumo de frutas y verduras ricas en este oligoelemento como la acerola, el pimiento rojo, el perejil, las coles de Bruselas y el brócoli”, explica Rosso. ¿Otra opción? “Tomar suplementos de vitamina C, pautados por el médico, y desdoblarse su ingesta en dos tomas: una a primera hora del día y otra por la noche. La absorción está asegurada”, dice el **doctor José Vicente Lajo Plaza**.

Suma con azufre

Los **alimentos con alto contenido** en este mineral (aceitunas, pepino y apio) propician la formación de esta proteína fibrosa y de otros componentes del tejido conectivo. Tómalos con verduras ricas en vitamina A (zanahoria, melón y batata): darás un impulso a la producción de colágeno y repararás las mucosas.

PROS Y CONTRAS DEL FORMATO HIDROLIZADO

Más disponibilidad

A veces, es difícil cubrir las necesidades de colágeno con la dieta (necesitas 10 g diarios) y es momento de acudir a complementos alimenticios. ¿Su ventaja? Son de fácil asimilación. “La molécula de colágeno tiene un gran tamaño y se hace más pequeña para que pueda atravesar la pared intestinal”, explica Rosso. Sin embargo, el doctor Lajo Plaza los desaconseja para ralentizar el envejecimiento de la piel. “En este caso es mejor acudir a la micronutrición y tomar prolina y lisina”. Sin embargo, aclara el experto, son recomendables para personas que hacen deporte o desean mejorar las articulaciones. “Suplementa unos meses y descansa después”.

¿Qué es exactamente?

Una **proteína que se encuentra** de forma natural en piel, huesos y articulaciones. A partir de los 25 años el organismo disminuye su capacidad de producción (baja un 1 % cada año), produciendo una degradación que puede verse acelerada por diversos factores (sobrepeso, consumo de alcohol, tabaquismo...) y por seguir una dieta rica en azúcares y pobre en proteínas, minerales y antioxidantes. Aquí tienes opciones dietéticas para evitar su carencia.

Qué incluir en el menú

Toma proteínas en las tres comidas principales. “Carne, pescado (incluido piel y espinas) o huevos, que aportan lisina, un aminoácido

La experta

“HAY PRECURSORES DE ÉL EN LA DIETA”

Hay que asegurar el aporte de dos aminoácidos (la lisina y la prolina) que hacen posible la producción de una cantidad adecuada de colágeno y que tienen buenas propiedades (son resistentes y flexibles). El primero lo encuentras en carnes magras, productos lácteos bajos en grasas, pescado y cacahuetes. Con

respecto al segundo, la principal fuente son las claras de huevo. Aparte de cuidar a los ‘colaboradores’ (vitamina C y aminoácidos azufrados), para completar la dieta procolágeno cuida la ingesta de ácidos grasos Omega (3, 6 y 9), de coenzima Q10, presente en los cereales integrales y en la soja, y de alimentos antioxidantes.



Paula Rosso
NUTRICIONISTA DE
CENTRO MÉDICO
LAJO PLAZA.

Distribuido para alem@atcomunicacion.com * Este artículo no puede distribuirse sin el consentimiento expreso del dueño de los derechos de autor.