



El kiwi, como el pimiento rojo, tiene el doble de vitamina C que la naranja.

La batata aporta betacarotenos que se convierten en vitamina A.

Uno de los alimentos más completos es el brócoli, fuente de vitaminas C, E, K y betacarotenos.

La biotina (B7) mejora el acné. El salmón es rico en esta vitamina.

**DEL PLATO A LA CARA**  
Una dieta equilibrada también es una gran fuente de vitaminas para una piel saludable. «Pasan del intestino al torrente sanguíneo y de ahí a las células para cumplir sus funciones: la A actúa sobre la pigmentación mientras que el ácido pantoténico (B5) aporta hidratación», apunta Paula Rosso, experta en Nutrición del Centro Médico Lajo Plaza (Madrid). Pero no todas tienen la misma efectividad. La vitamina C, presente en cítricos, pimiento rojo y brócoli, no se asimila al 100% cuando se ingiere –al ser hidrosoluble se expulsa en la orina–, mientras que por vía tópica aumenta su potencia hasta 20 veces.

Una ración de uvas contiene el 28% de las necesidades diarias de vitamina K, que combate la cuperosis.

El consumo de champiñones aumenta los precursores de vitamina D, potente antioxidante.

**No existe una única vitamina perfecta para cuidar la piel. Cada cual tiene su función.** «Las más frecuentes, en cosmética son A, C y E», apunta el doctor López Estebaranz. La primera (que se usa en forma de su derivado, el retinol) estimula la producción de colágeno, responsable de la hidratación, y es más recomendable para pieles maduras, aunque siempre conviene introducirla de menos a más e incluso siguiendo las pautas de un experto ya que puede provocar irritación. La E –también conocida como tocoferol– es un buen antioxidante de efecto calmante y emoliente, idóneo para casos de sensibilidad cutánea o alergia.

**El caso de la vitamina C merece mención aparte.** Se encuentra en cada sérum, loción, booster e, incluso, maquillaje que se lanza últimamente al mercado. «En realidad no debería faltar en ningún tratamiento diario. Tiene funciones antioxidantes (lucha contra el

**NO EXISTE**  
**UNA VITAMINA**  
**PERFECTA**  
**PARA LA PIEL.**  
**CADA CUAL**  
**TIENE SU**  
**FUNCIÓN.**  
**LAS MÁS**  
**FRECUENTES**  
**EN LAS**  
**FÓRMULAS**  
**COSMÉTICAS**  
**SON A, C Y E**