

Rutina de cuidado de la piel



Andrea Altuzar villatoro

**Licenciatura: nutrición
Primer cuatrimestre**

1A

Menú

- Tipos de piel
- Limpieza facial
- Tónicos
- Serums
- Hidratantes
- Protector solar

Típos de piel

- Existen 4 tipos de piel, de acuerdo al tipo de piel de la persona será la rutina de cuidado que necesite.

ASPECTO	TEXTURA
Luminosa con poros cerrados	Suave y tersa
Opaca con poros cerrados	Aspera y delgada
Brillante con poros abiertos	Resbaladiza y gruesa
Frente y mentón: Brillante con poros abiertos Mejillas y Sien: Opaca con poros cerrados	Resbaladiza y gruesa Áspera y delgada
Brillante con poros abiertos Presencia de barros y espinillas	Resbaladiza, gruesa e irregular
Rojiza con vasos dilatados (puede ser grasa ó seca)	Extremadamente delgada



Limpieza facial

- Es el primer paso de cualquier rutina de cuidado facial.
- Debe realizarse tanto en la mañana y en la noche.
- Utilizar un limpiador adecuado para el tipo de piel.



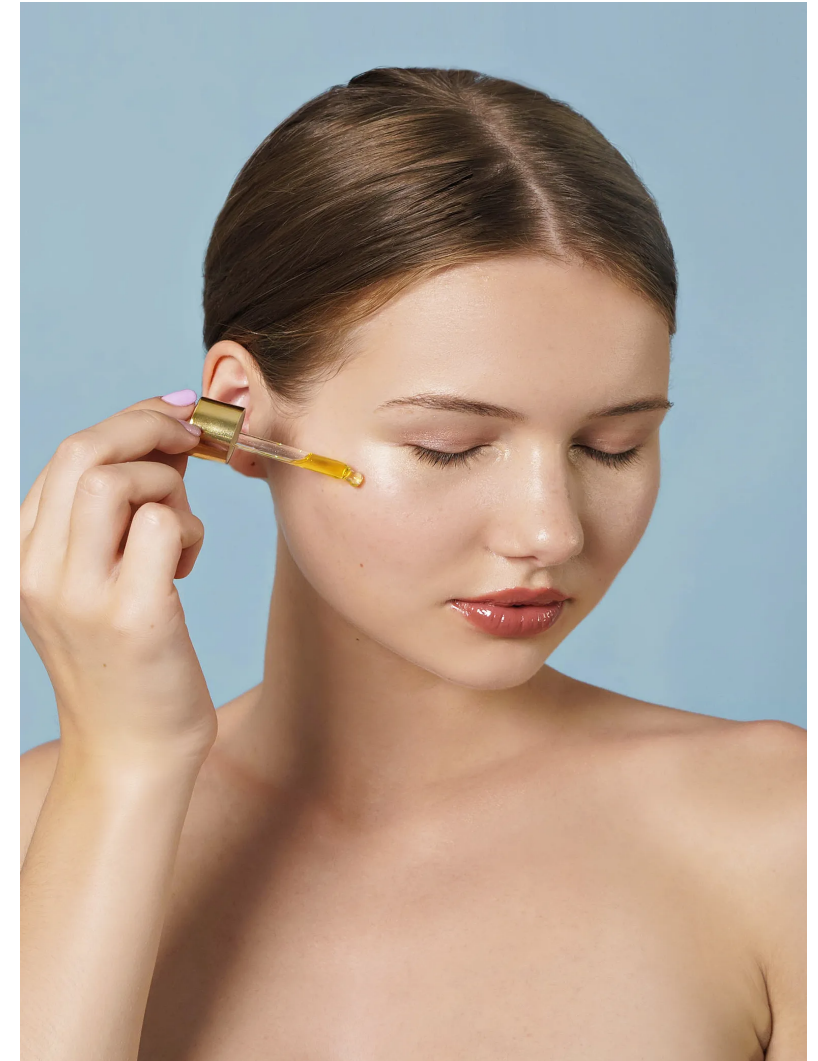
Tónicos

- Un tónico facial es un estimulante que refresca y garantiza la higiene del cutis.
- Esto les sirve para restablecer la acidez de la piel y eliminar su exceso de grasa y bacterias.



Serums

- Estos son principios activos que nos ayudan a tratar diferentes problemáticas de la piel.
- Algunos de estos no se pueden combinar por lo que es necesario acudir a un profesional para saber cual es el adecuado para nuestra piel.
- Existen serums hidratantes, anti edad, anti oxidantes, etc.



Hidratantes

- Nos ayuda a tener una mayor cantidad de agua en la piel, por lo que nos ayudara a que no luzca seca, tirante, a que no se produzca demasiada grasa y a disminuir el envejecimiento prematuro.
- El ideal deberá ser con una textura agradable para nuestra piel.



Protector solar

- Contrario a lo que se cree, el protector solar se debe aplicar todos los días.
- Se debe re aplicar cada 3 a 4 horas.
- De preferencia debe ser mayor a 50 FPS.
- La textura dependerá de las necesidades del tipo de piel.



Conclusión

- Todos deberíamos de cuidar nuestra piel siguiendo una rutina básica que nos ayude a tener una piel sana.

- Nombre del maestro:
- Andrés Alejandro Reyes Molina