UDS
Mi Universidad

Nombre del Alumno:Jose Aron Lopez Torres

Materia:Morfologia

Nombre del maestro:Edwin Yoani Lopez Montes

Licenciatura:Nutrición

!er Cuatrimestre

NUTRICION Y EL CUIDADO DE LA PIEL

Minerales

- **Potasio** — Ayuda a mantener una piel hidratada y nutrida
- **Azufre** — Ayuda a la regeneración de tejidos
- **Cobre** — Es indispensable para la producción de melanina (pigmentación de la piel)
- **Magnesio** — Disminuye los niveles de ácido graso y mantiene la Barrera protectora de la piel combatiendo la sequedad y manteniendo la piel hidratada
- **Yodo** — Ayuda a la producción correcta de metabolismo celular y a hidratar la piel
- **Silicio** — promueve la síntesis de colágeno y elastina mejorando la elasticidad y firmeza de la piel
- **Selenio** — Para evitar el envejecimiento prematuro de la piel
- **Zinc** — tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a las personas con acné, rosácea , psoriasis , eczema y reparación de heridas y hidrata la piel y ayuda ala producción de colágeno

Vitaminas

- **Vitamina A** — Actúa para rejuvenecer la piel.
- **Vitamina K** — Oxigena la piel y hace que los moretones se reparen más rápido
- **Vitamina C** — Produce colágeno en las células cutáneas que ayuda a retardar el envejecimiento
- **Vitamina B** — Mantiene la piel hidratada
- **Vitamina D** — Ayúdame a tener una barrera protectora contra los rayos del sol y para mantener una piel más sana y uniforme
- **Vitamina E** — Para conseguir una piel suave y lisa durante más tiempo