



Nombre del Alumno: KEVIN FERNANDO HERNÁNDEZ CHÁVEZ

Nombre del tema: NUTRICIÓN Y EL CUIDADO DE LA PIEL

Parcial: 1

Nombre de la Materia: MORFOLOGIA

Nombre del asesor: EDWIN YOANI LOPEZ MONTES

Nombre de la Licenciatura: NUTRICIÓN

Cuatrimestre: PRIMERO

TAPACHULA, CHIAPAS A 23 DE SEPTIEMBRE DEL 2023

Vitaminas y minerales que influyen en la piel.

Vitaminas

Minerales

Vitamina K: Para una piel más oxigenada.

Azufre: Importante en la regeneración de tejidos.

Vitamina A: Para rejuvenecer el aspecto de la piel.

Cobre: Esencial en la formación de la melanina.

Vitamina C: Para combatir el envejecimiento.

Potasio: Mantiene la piel nutrida, regula la ósmosis en las membranas celulares.

Vitamina B: Para tener una correcta hidratación.

Silicio: Interviene en la formación de elastina y colágeno, mejora la dureza, densidad, y elasticidad de la piel.

Vitamina D: Para tener una piel más sana y uniforme.

Selenio: Evita el envejecimiento prematuro de la piel.

Vitamina E: Para tener una piel suave y lisa durante más tiempo.

Yodo: Hidrata la piel, ayuda a la reproducción correcta del metabolismo celular.

Magnesio: Ayuda a lucir una piel más joven.

Zinc: Hidrata la piel y ayuda a la formación de colágeno.