

# EL COLÁGENO

Es uno de los materiales que forman el **cartílago, los huesos y la piel**.

Se utilizan para la piel seca, para la piel envejecida y la osteoartritis. También se utilizan para la osteoporosis, las uñas quebradizas, la fuerza muscular y muchos otros propósitos, pero no existe una buena evidencia científica que respalde la mayoría de estos usos.

## **Posiblemente eficaz para...**

- **Envejecimiento de la piel.** Parece mejorar la hidratación y elasticidad de la piel en las personas mayores. También podría ayudar a reducir las arrugas, pero no está claro si ayuda lo suficiente como para ser notorio.
- **Piel seca.** La ingesta de péptidos de colágeno parece mejorar la hidratación y la elasticidad de la piel en personas con piel seca.

## **Posiblemente ineficaz para...**

- **Fuerza muscular...**No parece mejorar la fuerza de los músculos de las piernas.
- pueden mejorar la fuerza de agarre de la mano.

## **¿Es seguro?**

**Cuando se toma por vía oral:** Los péptidos de colágeno posiblemente sean seguros. Los péptidos de colágeno se han utilizado de forma segura en dosis de hasta 10 gramos diarios durante un máximo de 6 meses. Los efectos secundarios son raros.

Consulte con su médico antes de empezar a tomar este producto.

## **Alimentos con colágeno que no pueden faltar en tu dieta**

### **1- Caldos naturales**

caldo de pescado o caldo de carne porque se suelen hacer con las partes de los animales con más contenido de esta proteína: las manitas de cerdo, las patas de pollo, los sesos, los huesos o espinas o la cabeza del pescado.

### **2- Carnes**

una de las fuentes naturales de colágeno más importantes. Comiendo carne, nos aseguramos la ingesta de aminoácidos suficientes para el mantenimiento de los tejidos conectivos, consumir carnes magras dos veces por semana como el pollo, el pavo o el conejo

**3- Pescados,** aporte de ácidos grasos Omega 3 que contribuyen a potenciar los beneficios del colágeno. Las mejores opciones de pescado son los pescados

blancos, el salmón y la trucha, el aporte mínimo recomendado son dos piezas a la semana.

#### 4- Gelatina

Casi su 90 % se deriva de esta proteína. Las gelatinas comerciales suelen contener grandes cantidades de azúcares.

Elige siempre gelatinas neutras (sin sabor) y añádele tus frutas favoritas para darle el sabor que desees. Además, la gelatina se suele recomendar a aquellas personas que sufren de artrosis y osteoporosis

#### 5- Estimuladores de colágeno

En especial, las carnes y los pescados.

#### 6- Huevos

La yema contienen colágeno y aporta otros nutrientes como vitamina E, vitamina del complejo B, aminoácidos y azufre. La ingesta mínima recomendada dos veces a la semana.

7- Ajo y cebolla. Tanto la cebolla como el ajo contienen azufre, un mineral que participa en la producción de colágeno y que mejora la circulación sanguínea.

#### 8- Frutos secos

Alto contenido en ácidos grasos en omega 3, 6 y 9. estos alimentos con colágeno -avellanas, almendras, pistachos o nueces.

#### 9- Frutas y verduras

Los alimentos ricos en vitamina C, el kiwi. Alimentos de pigmentación roja como el tomate, los frutos rojos o el pimiento, la clorofila también actúa como estimulante y se encuentra en aquellas verduras de hoja verde como el brócoli o la col. Consumo de frutas y vegetales es de 5 piezas/raciones diarias.

#### 10- Té

No es recomendable tomar más de 3 té diarios, ya que la teína puede tener efectos adversos leves.

<https://www.atida.com/es-es/blog/alimentos-con-colageno-que-no-pueden-faltar-en-tu-dieta>