

Alimentos ricos en colágeno que seguro no conocías

Al pasar el tiempo el cuerpo , específicamente la piel, va perdiendo sus propiedades. Esto a raíz del paso de los años , más los cientos de agentes como la contaminación, exposición solar, entre otros, que ocasionan que la piel pierda su elasticidad.

El factor que ayuda a mantener la elasticidad es el colágeno que por proceso natural, es una sustancia que se produce sola en el cuerpo. El colágeno va disminuyendo y es imposible detener la pérdida progresiva, sin embargo es posible ralentizar el descenso.

Hay una infinidad de cremas y bebidas que dicen tener colágeno, sin embargo y de acuerdo a los expertos, el mejor colágeno se obtiene de los alimentos, específicamente de los animales. Esto debido a que el colágeno forma parte de las articulaciones y de fibras de origen animal.

El colágeno se puede encontrar en **carnes animales** como el cordero, patas de cerdo, el bacalao, el salmón, aa que parte de su estructura es gelatinosa, de hecho al calentarse suelen soltar una especie de líquido pegajoso que en su mayoría es colágeno que nos servirá de ayuda para el buen mantenimiento de nuestras fibras y el fortalecimiento de la piel.

Por esta razón es que la principal fuente de colágeno es la gelatina 100% animal, pues se obtiene de la médula de los animales. Este aporte de colágeno no solamente va a ayudar a nuestro rostro, sino que es útil para mejorar la salud de las articulaciones, que también están formadas por colágeno.

Con información de [Vitonica](#)