



# Colágeno

El colágeno es una proteína del cuerpo. Existen diversos tipos de colágeno en nuestro cuerpo como en el cabello, la piel, las uñas, los huesos, los ligamentos, los tendones, el cartílago y los vasos sanguíneos.

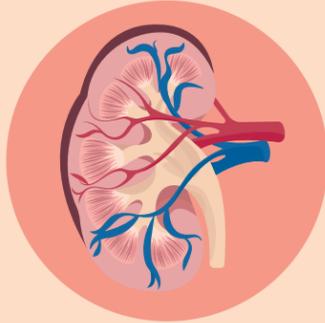
## Funciones en el cuerpo que realiza el colágeno



Ayuda a reforzar los huesos



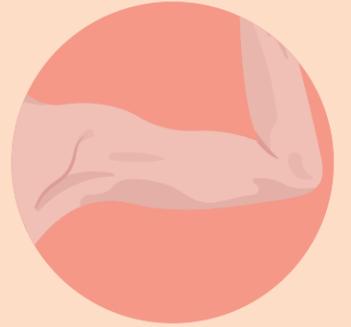
Permite que la piel y los tendones se estiren



Protege a los riñones y otros órganos



Ayuda a la cicatrización de heridas



Otorga fuerza y elasticidad a la piel



Estilo de vida poco saludable



Fumar



Evite fumar



Siempre use protector solar



Demasiada exposición al sol

### ¿Qué causa la pérdida de colágeno?



Cambios hormonales debido al embarazo, menopausia, condiciones de salud, etc.



Niveles bajos de vitamina C

## Evite la pérdida de colágeno



Evite los alimentos procesados



Ingiera frutas y verduras

Visite: [www.epsnutricion.com.mx](http://www.epsnutricion.com.mx)

Fuente: Healthline Media UK. What is collagen, and why do people use it?. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/262881>

Kids Health. What Is Collagen?. <https://kidshealth.org/en/parents/collagen.html>

Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR