

El **colágeno** es una de las proteínas más importantes que tiene nuestro cuerpo. El colágeno da fuerza a nuestro corazón, riñones y ligamentos; sin dejar de mencionar que es el mayor componente de nuestro pelo y uñas. A pesar de sus **muchos beneficios** para nuestra salud, a medida que envejecemos producimos cada vez menos colágeno, por ello encontrar **formas alternativas** para conseguir un aporte de esta proteína resulta esencial si quieres garantizar una **piel más firme y hermosa**.

Conseguirlo no es difícil. De hecho, basta con que llevemos una **dieta completa y equilibrada** que incluya todos los grupos de alimentos, tanto de origen vegetal como animal. Entre los remedios naturales para obtenerlo, existe una fruta que puede ayudarte a producirlo de manera natural: las fresas.

Las **fresas o frutillas** son una de las frutas más consumidas en todo el mundo, debido principalmente a su particular sabor y su alto **valor nutricional**, algo que en muchos aspectos le otorga la categoría de **superalimento**. Dentro de las frutas ricas en colágeno, las fresas ocupan un **lugar preferente**.

En este sentido, las fresas **protegen el colágeno** que hay en nuestro organismo y, además, aporta numerosos antioxidantes. Además, su composición es principalmente de **agua (89%)**, de glucosa, fructosa e hidratos de carbono. Esto la hace ideal para incorporar en las dietas destinadas a perder peso, debido a su bajo contenido calórico.

## Beneficios para la piel

En el listado de frutas para aumentar el colágeno aquellas con un mayor **aporte de vitamina C** resultan fundamentales, pues este nutriente es esencial para producir esta proteína que nos ayuda a mantener nuestra piel, huesos y músculos saludables.

Entre los beneficios que la fresa aporta a tu piel están:

- **Desvanecer arrugas** y líneas de expresión
- **Eliminar las manchas** provocadas por el acné o el daño solar
- Unificar el **tono de la piel**
- **Regenerar las células** de la piel

En este contexto, las fresas cuentan con un alto contenido de **vitamina C y E, ácido fólico** también son ricas en antioxidantes y minerales como **manganeso, magnesio y potasio** por lo que tienen propiedades regeneradoras. Y las puedes consumir con tranquilidad ya que es baja en azúcar. / Diario de Sevilla.

