

# TIP 7: ¿QUÉ ES EL COLÁGENO Y PARA QUE SIRVE?

Es el componente principal de los tejidos conectivos que conforman varias partes del cuerpo, incluyendo los tendones, los ligamentos, la piel y los músculos. El colágeno desempeña muchas funciones importantes, como proporcionar estructura a la piel y fortalecer los huesos

La principal función del colágeno es la de crear y mantener las estructuras de los tejidos que forman el organismo, incluida la piel, por lo que tiene una importancia decisiva en propiedades como la firmeza y flexibilidad. El aspecto de la piel, las uñas o el cabello dependen considerablemente de esta proteína.

## ¿Para qué sirve el colágeno?

Mejora la firmeza y la elasticidad de la piel.

Fortalece las uñas y el cabello mejorando su aspecto.

Previene y mitiga los síntomas de la osteoporosis.

Previene y retarda la aparición de arrugas, líneas de expresión y celulitis.

Tonifica las articulaciones, tendones y ligamentos.

**CONOCE MAS EN EL VIDEO DE LA DR.ROCIO MEDINA**

