

# Cómo mantener una piel sana y joven

con productos de alta  
calidad y sin tóxicos



**MASTERCLASS - APUNTES**

# Los tóxicos más habituales en las cremas faciales

**Parabenos**      **Siliconas**      **Aceites minerales**  
**PEGs y PPGs**      **Ftalatos**  
**Colorantes y pigmentos sintéticos**      **Fenoxietanol**  
**Formaldehído y liberadores de formaldehído**  
**Filtros solares químicos**      **Fragancias sintéticas**

# Nombres de los tóxicos:

## 1. Parabenos

**Nombres comunes:** Methylparaben, Propylparaben, Butylparaben, Ethylparaben.

**Por qué evitarlo:** Actúan como conservantes, pero están asociados con alteraciones hormonales (disruptores endocrinos).

## 2. Ftalatos

**Nombres comunes:** Dibutyl phthalate (DBP), Diethyl phthalate (DEP).

**Por qué evitarlo:** Usados para fijar fragancias, pueden alterar el sistema hormonal y son potencialmente tóxicos para la reproducción.

# Nombres de los tóxicos:

## 3. Siliconas

**Nombres comunes:** Dimethicone, Cyclopentasiloxane, Cyclohexasiloxane.

**Por qué evitarlo:** Aunque hacen la piel suave temporalmente, no son biodegradables y pueden obstruir los poros.

## 4. Sulfatos

**Nombres comunes:** Sodium Lauryl Sulfate (SLS), Sodium Laureth Sulfate (SLES).

**Por qué evitarlo:** Son detergentes fuertes que pueden irritar la piel sensible.

# Nombres de los tóxicos:

## 5. Fenoxietanol

**Nombre común:** Phenoxyethanol.

**Por qué evitarlo:** Conservante que puede causar irritación y es tóxico en altas dosis.

## 6. Fragancias y perfumes sintéticos

**Nombre común:** Fragrance, parfum.

**Por qué evitarlo:** Mezclas químicas que pueden provocar alergias o irritaciones.

# Nombres de los tóxicos:

## 7. Aceites minerales y derivados del petróleo

**Nombres comunes:** Petrolatum, Paraffinum Liquidum, Mineral Oil.

**Por qué evitarlo:** Obstruyen los poros y no aportan beneficios reales a la piel.

## 8. Triclosán

**Nombre común:** Triclosán.

**Por qué evitarlo:** Antibacteriano asociado con la resistencia bacteriana y problemas hormonales.

# Nombres de los tóxicos:

## 9. Formaldehído y liberadores de formaldehído

**Nombres comunes:** Formaldehyde, DMDM Hydantoin, Imidazolidinyl Urea, Quaternium-15.

**Por qué evitarlo:** Conservantes que pueden liberar formaldehído, un conocido carcinógeno.

## 10. PEGs

**Nombres comunes:** PEG-8, PEG-40, Cetearth-20.

**Por qué evitarlo:** Son emulsionantes que pueden estar contaminados con compuestos tóxicos como la sustancia cancerígena 1,4-dioxano.

# Nombres de los tóxicos:

## 11. Benzofenonas y derivados

**Nombres comunes:** Benzophenone-3 (oxybenzone), Benzophenone-4.

**Por qué evitarlo:** Disruptores endocrinos, desórdenes menstruales, endometriosis.

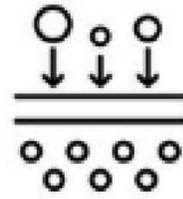
# Los mejores sellos BIO

El sello **Bio-inspecta** sigue la Norma BioVidaSana y **NO permite** el uso de:

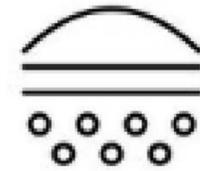
- Perfumes artificiales
- Derivados del petróleo
- Conservantes sintéticos (como parabenos)
- Sustancias de síntesis química
- Testar con animales
- Derivados de productos transgénicos
- Uso de nanopartículas.



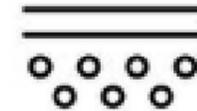
# Signos de envejecimiento de la piel



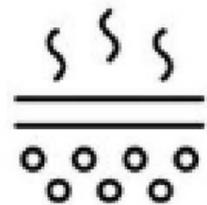
Disminución de la elasticidad y firmeza



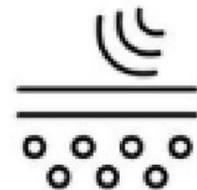
Aparición de arrugas y líneas de expresión



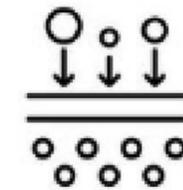
Adelgazamiento de la piel



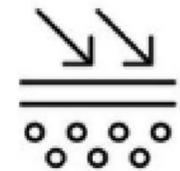
Sequedad y deshidratación



Cambios en la pigmentación



Pérdida de luminosidad



Flacidez

# Signos de envejecimiento de la piel

## Internos

Genética  
Edad biológica

## Externos

La exposición a la radiación ultravioleta (UV)  
Tabaquismo  
El consumo de alcohol  
La contaminación ambiental  
La mala alimentación

La falta de hidratación  
El estrés crónico  
Un descanso nocturno insuficiente  
El uso inadecuado de productos cosmético

## 3 suplementos aliados

### Colágeno

- Absorción y distribución -> peso molecular bajo
- Estimulación de la actividad de los fibroblastos -> síntesis de colágeno
- Mejora de la hidratación y elasticidad de la piel
- Actividad antioxidante

**Cantidad diaria:** 10-20 g

**Colágeno UC-II  
no desnaturalizado:** 40 mg

### Glicina

- Estimula la producción de colágeno y favorece la cicatrización
- Incrementa la protección antioxidante -> glutatión
- Refuerza la barrera cutánea -> previene la pérdida de agua transepidérmica
- Contribuye a la síntesis de queratina

**Cantidad diaria:** unos 10 g, repartidos en dos tomas de 5 g.

### Creatina

- Aumento en la producción de colágeno y elastina -> fibroblastos
- Propiedades antioxidantes
- Reparación y regeneración celular
- Hidratación de la piel -> barrera cutánea
- Soporte en piel dañada o envejecida -> función mitocondrial

**Cantidad diaria:** 5 g al día.

# Signos de envejecimiento de la piel

## Internos

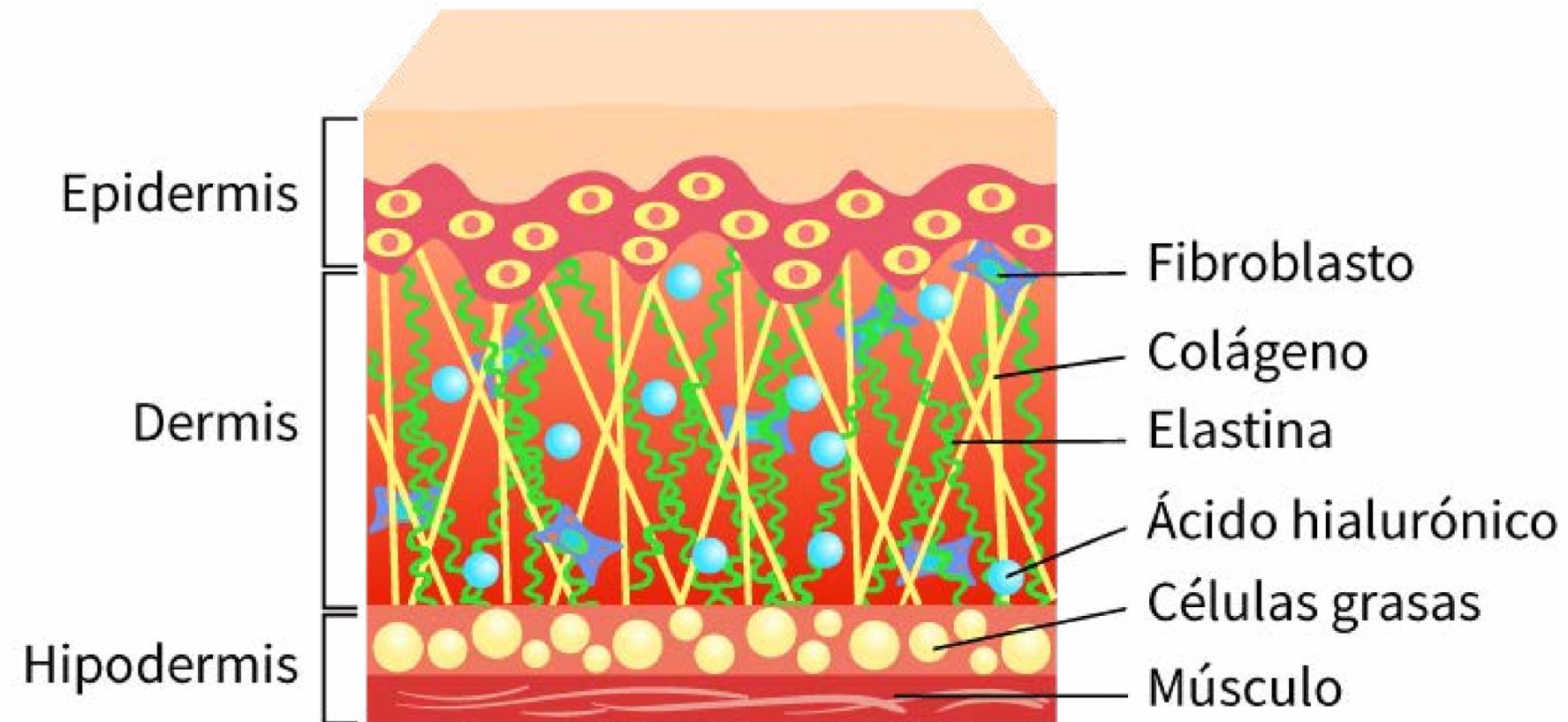
Genética  
Edad biológica

## Externos

La exposición a la radiación ultravioleta (UV)  
Tabaquismo  
El consumo de alcohol  
La contaminación ambiental  
La mala alimentación

La falta de hidratación  
El estrés crónico  
Un descanso nocturno insuficiente  
El uso inadecuado de productos cosmético

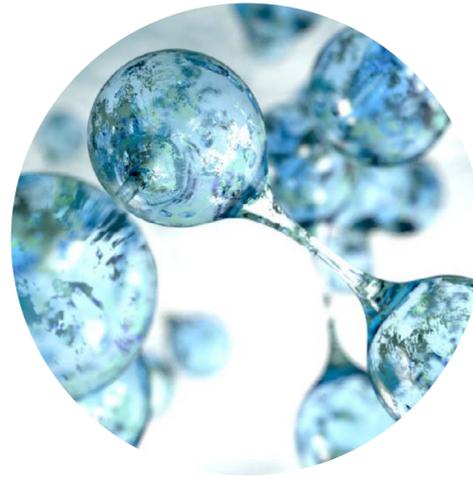
# Cómo es la estructura de la piel



# Principales principios activos



**Bakuchiol**



**Ácido hialurónico**



**Spilantol**



**Azufaifo espinoso y Raíz de Maral**



**Enzimas de granada**

# Crema regeneradora iluminadora

- 73% de ingredientes ecológicos
- Ácido hialurónico con dos pesos moleculares
- Bakuchiol
- Raíz de maral y azufaifo espinoso
- Yuzu
- Tono rosado
- Gluconolactona



# Sérum botox

- 95.64 % de ingredientes ecológicos
- Cera de jojoba
- Camelia
- Spilantol
- Ubiquinona
- Naranja y canela
- Escualano
- Astrágalo



# Espuma revitalizante

- 85,65% de ingredientes ecológicos
- Hidrolato de rosa
- Té verde
- Enzimas de granada
- Mandarina verde
- Bambú



# Tipos de pieles

## Piel seca



Espuma  
Sérum  
Crema

de día



de noche



Espuma  
Sérum  
Crema

## Piel mixta



Espuma  
Crema

de día



de noche



Espuma  
Sérum



¡Muchas gracias!

[comocomofoods.com](http://comocomofoods.com)