



¡Nutre
tu cabello!

**La contaminación, estrés,
enfermedades...**

**Todos éstos son factores que influyen
claramente en la salud y el aspecto del
cabello, a esto se les unen las dietas
inadecuadas o desequilibradas, que son
nuestro mejor aliado para un cabello
espectacular ¡Hoy te mostramos cómo nutrir
tu cabello desde tu alimentación!**



Empecemos por tu alimentación.

La salud del cabello muchas veces es un reflejo del estado general del organismo y con frecuencia, es un buen indicador de las alteraciones en el cuerpo.

Por lo tanto, es difícil que el cabello tenga un aspecto óptimo cuando nuestra alimentación no es la adecuada.

Lo ideal es empezar llevando una dieta correcta que incluya todos los grupos de alimentos: **proteínas, carbohidratos y grasas, te recomendamos visitar a tu nutriólogo.**

Además de agregar los siguientes alimentos a tu dieta:

Zinc: Una gran parte del zinc del organismo se encuentra en la epidermis, en el pelo y en las uñas, ya que este mineral participa en la síntesis de queratina. Uno de los primeros signos de su carencia se manifiesta en el crecimiento del cabello.

Las ostras son uno de los alimentos con mayor cantidad de zinc, ¡no dudes en incluirlas en tu dieta!





Semillas de calabaza o pepitas: Puedes agregarlas a tus ensaladas o cómelas en tu snack.



Vitamina A:

El zinc junto con la vitamina A interviene en la síntesis de la queratina y protege frente a radicales libres, participa en la síntesis de ácidos grasos esenciales que protegen el folículo piloso y al cuero cabelludo.

Encuéntrala en pescados y alimentos de hoja verde: Puedes probar un bowl de mix de lechugas y pescado.

Magnesio:

es un aminoácido azufrado que ayuda a prevenir la acumulación de calcio en el cuero cabelludo.

Debido a esto, el calcio obstruye los folículos pilosos, lo que hace que éste se reseque y se escame, teniendo un efecto negativo en el crecimiento sano del cabello y puede acabar provocando su caída.



Encuétralo en las espinacas cocidas, verduras de hoja verde, nueces de Brasil, el chocolate negro, las judías negras y las semillas de calabaza.

Vitamina B6:

Esta es un gran aliado en la prevención de la caída y produce melanina, que da color al cabello.

Podrás encontrarla en pescados, como la sardina, salmón y nueces.

Fuente:

Martín Aragón T. Nutrición y salud de la piel y el cabello. Consejo farmacéutico. Farmacia Profesional. 2009; 23:7.