

---

Apr 18, 2017 | Escrito por Mariana Torrelles | 0

Foto: Revlon

Todos sabemos **que la genética y las hormonas son un factor importante en la caída del cabello**, pero también lo que consumes puede ayudar a fortalecer y mejorar su aspecto, una alimentación balanceada puede favorecer su aspecto.

De acuerdo con un artículo publicado por la clínica de trasplante de pelo **Instituto Vila-Rovira, en España**, pequeños cambios en la dieta pueden fortalecer la hebra y darle brillo. Incluso, comer sano es recomendable para complementar cualquier tratamiento a los efectos de mejorar la salud del cabello.

En una entrevista **que ofreció la nutricionista italiana Daniela Morandi afirma que la caída del pelo** puede evitarse con ejecutar algunos controles en la dieta, explica que muchas veces, la debilidad y caída del pelo, compuesto estructuralmente por la proteína conocida como queratina, es causado por un aporte nutricional incorrecto.

De esta forma, recalca que **llevar una dieta vegetariana, hipercalórica o practicar el ayuno** sin la evaluación de un experto puede provocar la pérdida de pelo, en cuanto a los alimentos necesarios para la buena salud del cabello, el reportaje detalla que tanto el consumo bajo de ciertos alimentos, vitaminas, minerales y proteínas, como su ingesta en exceso pueden contribuir a la caída del cabello.

Entre las vitaminas requeridas para la buena salud del pelo se encuentran la A (**huevos, hígado, aceites, tomates y verduras**), las B6 y B12 (pescado, carnes, soja, huevos, legumbres, frutos secos, cereales y levadura de cerveza), la C (limón, kiwi, naranja y brócoli), biotina y ácido fólico (cereales, huevos, hígado y espinacas).

También se recomienda el consumo de minerales como el zinc (**carne roja, pescados, huevos**), hierro, (vegetales verdes, cereales integrales, carnes rojas), magnesio (pescados blancos, frutos secos), selenio (pasta, setas, ajo) y cobre (nueces, cacao y legumbres).

Las proteínas presentes en las carnes, mariscos, leche, huevos, lentejas, nueces, igualmente contribuyen a una cabellera sana, así como las grasas vegetales que contengan omega 3 y el agua, que es necesario para mantenerlo fuerte e hidratado.

### Evita el consumo en exceso de estos alimentos:

#### Frituras en general

Chocolate en exceso

#### Helados

Grasas

#### Bebidas gaseosas y con cafeína

Alcohol

### Categoría:

- [Variedades](#) [1]

#### Addthis:

**Antetitulo:** Según el Instituto Vila-Rovira

**Del día:** No

**Créditos:** YVKE Mundial/ Noticias24

**Titulares:** No

**Destacada:** No

**Source URL:** [http://radiomundial.com.ve/article/que-hacer-para-tener-un-cabello-sano-y-hermoso?qt-lateral\\_noticias=1](http://radiomundial.com.ve/article/que-hacer-para-tener-un-cabello-sano-y-hermoso?qt-lateral_noticias=1)

**Links:**

[1] <http://radiomundial.com.ve/categoria/Variedades>