

# ¡Somos lo que comemos!



**Alimentos clave  
para la salud de tu cabello**

Tener un cabello espectacular firme y sedoso, no solo se hace comprando productos de belleza, sino también adquiriendo alimentos saludables en el supermercado.

**Una alimentación balanceada y equilibrada, es la clave para tener un cabello sano.**



Las últimas investigaciones han permitido conocer los alimentos que aportan mayor acción antioxidante, disminuyen el envejecimiento capilar, minimizan el debilitamiento y reducen la predisposición a la caída del pelo.

Además te mostramos los alimentos que aportan algunas de las sustancias que resultan más determinantes para asegurar una buena salud capilar, como los ácidos grasos como Omega 3 y minerales como el zinc o magnesio.

# Pescados:

**el salmón, atún, o la merluza, aportan ácidos grasos Omega 3, indispensables para la correcta hidratación interna del pelo y los tejidos.**

Bowl de pescado con verduras y frijoles



# Vegetales de hoja verde:

las espinacas, acelgas, argula, son un cóctel de antioxidantes clave para prevenir la caída de pelo o alopecia.



# Legumbres:

las lentejas, habas o frijoles son ricas en proteínas vegetales que favorecen el correcto crecimiento del cabello y son buena fuente de hierro y zinc.



# Nueces o semillas

las lentejas, habas o frijoles son ricas en proteínas vegetales que favorecen el correcto crecimiento del cabello y son buena fuente de hierro y zinc.



Si te gustaría conocer  
más sobre el tema  
te invitamos  
a visitar el texto  
<<¡Nutre tu pelo!>>  
en la sección  
<<Tips Belleza>>



Fuente:

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