



better  
naked.

NUTRICIÓN

mejores  
comidas para  
pelo, piel y  
uñas

---



## 1

### INTRO

El cabello, la piel y las uñas están formados por células similares (queratina, colágeno y elastina), por lo que todos necesitan los mismos nutrientes para crecer de forma saludable. También hay ciertos nutrientes, como las grasas saludables, el hierro, el zinc y las vitaminas antioxidantes, que son esenciales para tener una piel brillante y bien hidratada y un cabello y unas uñas fuertes y de aspecto saludable. Una vez que entiendas por qué te ayudan estos nutrientes, te resultará más fácil asegurarte de que llevas una dieta saludable que incluya alimentos repletos de estos nutrientes cada día.





## PROTEÍNA

La piel, el cabello y las uñas están formados principalmente por proteínas. La queratina, el colágeno y la elastina son proteínas que mantienen la piel con un aspecto saludable y le dan fuerza y elasticidad. La mayoría de nosotros comemos muchas proteínas procedentes de la carne, las aves, el pescado, los huevos, las legumbres y los productos lácteos, por lo que no siempre es necesario tomar un suplemento de proteínas o colágeno. En su lugar, consume regularmente alimentos ricos en proteínas para la piel a lo largo del día como parte de una dieta sana y equilibrada.



## 3

### GRASAS ESENCIALES

Los ácidos grasos Omega 3 y Omega 6 son conocidas como grasas insaturadas o "saludables". Forman parte integral de la epidermis, la capa externa de la piel. Una cantidad insuficiente de estas grasas esenciales da lugar a un cuero cabelludo y una piel secos, escamosos y con picores. Un estudio publicado en 2012 ha descubierto que las grasas monoinsaturadas (presentes en las nueces, el aguacate y el aceite de oliva) reducen el envejecimiento prematuro de la piel, posiblemente debido a su efecto antioxidante que previene el daño con el paso del tiempo. Para obtener una cantidad suficiente de estas grasas esenciales en su dieta come pescado azul como el salmón, el atún o la caballa de 2 a 3 veces por semana.





## HIERRO

El hierro es un nutriente esencial especialmente importante para las mujeres. El hierro transporta el oxígeno en la sangre, y el cansancio suele ser el primer signo de carencia de hierro. Otros síntomas de la carencia de hierro pueden ser la palidez o el picor de la piel, el agrietamiento de los lados de la boca. Las uñas pueden volverse quebradizas y desarrollar rayas verticales o incluso tener forma de cuchara. El cabello puede desprenderse más de lo normal y volverse seco, quebradizo y sin brillo. En su lugar, incluya carne roja magra 2-3 veces a la semana o fuentes vegetarianas como las verduras de hoja verde a diario.



## 5

### ZINC

El zinc es esencial para la cicatrización de las heridas y el fortalecimiento del cabello. La falta de zinc puede provocar la aparición de lesiones en la piel, afectar al sistema inmunitario y ralentizar la cicatrización de las heridas. El zinc también es importante para el crecimiento y la fortaleza del cabello, y ayuda a que las glándulas sebáceas que rodean los folículos funcionen correctamente para que el cabello también tenga un aspecto saludable. De hecho, uno de los signos clínicos de la carencia de zinc es la caída del cabello. Las ostras, las alubias, los frutos secos, los lácteos y los cereales integrales son alimentos que conviene consumir con regularidad para garantizar una cantidad adecuada de zinc para una piel y un cabello sanos.





## VITAMINAS DEL COMPLEJO B

Consumir cantidades inadecuadas de vitaminas B puede provocar sequedad y picor en la piel. En concreto, una cantidad insuficiente de B2 (riboflavina) puede provocar grietas en la comisura de los labios o una piel grasa con parches secos y escamosos. La falta de vitamina B3 (niacina) puede hacer que la piel se inflame, se vea enrojecida y se quemé con el sol, y la falta de vitamina B6 puede provocar erupciones y dermatitis. Asegúrate de consumir suficientes vitaminas B incluyendo regularmente en tu dieta cereales integrales, frutos secos, semillas y una amplia variedad de verduras.



## 7

### VITAMINA C, E Y BETA CAROTENO

La vitamina C es esencial para la producción de colágeno, que rellena la piel, dándole forma y soporte. Aunque es poco frecuente, la falta de vitamina C (también conocida como escorbuto) puede manifestarse en forma de hematomas, sangrado de las encías y mala cicatrización de las heridas.

La vitamina C también es útil en más de un sentido. La vitamina C, la E y el betacaroteno son antioxidantes que contribuyen a reducir los radicales libres y a frenar los daños en la piel. Estos antioxidantes pueden ayudar a proteger la piel de los daños causados por los rayos UV y a mejorar la resistencia de la piel a los agentes irritantes. Come fruta y verdura a diario para evitar la carencia de vitamina C y ayudar a mantener fuertes las defensas naturales de su piel.





*"build a body  
you want  
living in"*