

Nutrientes para verte bien

Para verte bien... primero debes comenzar por nutrírte bien
Por Mg. Nut. Julizza Pezo

Sin duda el modo como nos alimentamos afecta las funciones del organismo... para bien ó para mal, tal es así que una nutrición poco equilibrada **se nota en tu piel, cabello y las uñas** y con frecuencia va acompañado de **falta de energía**.

Está comprobado que la deficiencia de ciertos **nutrientes esenciales** en la alimentación afecta tu apariencia física, **más aún si estas sometido(a) a constante estrés**.

Las deficiencias nutricionales no son detectadas a simple vista por lo cual se le denominan **"sub clínicas"** ya que clínicamente no se está enfermo... pero el proceso ya se inició.



3 síntomas que reflejan tu estado nutricional

Los tres síntomas comunes que reflejan si estás ó no en riesgo de deficiencias nutricionales son:

- ❖ Cabello frágil, quebradizo, sin brillo o excesivamente graso y se cae
- ❖ Uñas blandas y/o manchas blancas que aparecen y desaparecen
- ❖ Piel reseca y descamada



¿De qué se compone el cabello y las uñas?

De **queratina**, una proteína que endurece la epidermis para proteger al organismo de agresiones provocadas por agentes externos y contribuye a endurecer el cabello y las uñas.

¿Cómo se forma la queratina?

Para su formación es indispensable cubrir los **requerimientos de vitaminas, minerales y aminoácidos** los cuales están presentes principalmente en la proteína de origen animal.

La piel, el cabello y las uñas están en constante renovación, y para ello, necesitan un aporte continuado de nutrientes. Sabemos que regeneramos nuestra piel cada 28 días, cada año el cabello crece de media unos 12.5cm y las uñas crecen a razón de 2 milímetro por semana.



Nutrientes que Favorecen la Salud de Cabellos, Piel y Uñas

Proteínas:

- ❖ **La deficiencia:** provoca un cabello sin brillo, despigmentado y fácil de desprenderse.
- ❖ **Recomendación:** Opte por pescado y aves en lugar de las carnes rojas (res, cerdo y cordero). Si consume carne roja, escoja cortes sin grasa (magra) y coma porciones más pequeñas. Prepare las carnes, aves y pescado cocinando al horno, a la plancha, hervida o use otros métodos de cocción en lugar de freír o asar al carbón. El huevo y los derivados lácteos también son buena fuente de proteínas. Si es vegetariano combine cereales con menestras o frutos secos con lácteos ó cereales con lácteos...dichas combinaciones pueden reemplazar muy bien las proteínas de origen animal.

Zinc:

- ❖ La piel, uñas y cabello contienen mucho **zinc**, gracias al zinc tu cuerpo forma queratina. Un óptimo consumo de **Zinc y B6** previenen por ejemplo la caspa y la caída del cabello.
- ❖ **La deficiencia** afecta el crecimiento del cabello y uñas, disminuye el grosor y el largo del cabello además de pérdida de brillo y fácilmente quebradizo.
- ❖ **Recomendación:** consuma pavo, bistec (con moderación), ostras, nueces, huevo, almejas, anchoveta, atún, germen de trigo, soja, menestras, ajonjolí, queso, carnes magras (proteínas), champiñones.

Alimentos Fuente de Zinc

	ALIMENTO	MEDIDA CASERA	Cantidad Zinc	Unid.
1	Ostras	85g	38	mg
2	Almejas	85g	17.8	mg
3	Pavo	150g	4.6	mg
4	Bistec	60g	3	mg
5	Carne de cerdo	60g	2,4	mg
6	Garbanzo Cocido	1tz(200g)	2,8	mg
7	Anchoveta	100g	1.7	mg
8	habas cocidas	1tz	1,6	mg
9	Champiñones	1tz	1.4	mg
10	Gérmén de trigo	1 cucharada	1.2	mg
11	Atún	100g	0.8	mg
12	Nueces	28g	0.7	mg
13	Huevo	1 unidad	0.6	mg

Hierro:

- ❖ **La deficiencia:** causa cabello frágil, caída del cabello, caída de pestañas y la aparición de manchas blancas en las uñas. Además, la piel y las uñas están pálidas.
- ❖ **Recomendación:** consume sangrecita, huevo, carne de res (con moderación), pescados como cojinova, mero, bonito y caballa ...aportan mayor contenido de hierro. La levadura de cerveza, así como los higos secos, lentejas y verduras de hoja verde, principalmente el **berro** y la espinaca, aportan buena cantidad de hierro. No olvide acompañar estas propuestas con vitamina C, dado que aumenta la absorción de hierro de los alimentos de origen vegetal y está presente en los cítricos como: naranja, mandarina, limón, camu camu, kiwi, aguaymanto, fresas, melón, tomates y pimientos.

HIERRO

	ALIMENTO	MEDIDA CASERA	Q DE NUT	
1	Sangrecita pollo cocida	2 chdas (30g)	8,85	mg
2	Lentejas cocidas	1tz (180g)	6,59	mg
3	Espinaca cocida	1 tz (180g)	6,43	mg
4	Hígado de res	1 filete 100g	6,16	mg
5	Bistec	1 filete 150g	5,1	mg
6	Garbanzos	1 tz (170g)	4,74	mg
7	Levadura de cerveza	1 cucharada	1.75	mg
8	Cojinova	100g	1.11	mg
9	Bonito	100g	1	mg
10	Huevo	1 unidad 50g	0.6	mg
11	Higos secos	3 unidades	0.5	mg

Recuerde que el hierro de fuente vegetal se absorbe en un 1 a 5% y el hierro de fuente animal en un 25%.

Magnesio:

- ❖ Eficaz en cabellos frágiles. Esto se debe a que el magnesio es un cofactor para la síntesis de taurina, aminoácido que puede acumularse en la piel y cabello, donde tiene un papel protector. **Recomendación:** consume almendras, nueces, avellanas, castañas, pecanas, orejones de albaricoque, higos secos, ciruelas y pasas. Además en quinua, kiwicha, cañihua, pan integral, verduras de hoja verde, salvado, germen de trigo, levadura de cerveza y palta.

	MAGNESIO			
1	ALIMENTO	MEDIDA CASERA	Q DE NUT	
2	Quinua cocida	1 tz (185g)	118	mg
3	Castañas/Nueces del Brazil	8 unidades (30g)	107	mg
4	Arroz integral	1tz (200g)	86	mg
5	Almendras tostadas	22 unidades (30g)	80	mg
6	Garbanzos	1 tz (180g)	79	mg
7	Frijoles	1 tz (180g)	76	mg
8	Germen trigo	2 chdas (30g)	72	mg
9	Salvado	1 cucharada	61	mg
10	Nueces	11 unidades (30g)	60	mg
11	Palta	100g	29	mg

12	Kiwicha	1 cucharada	29	mg
13	Pecanas	13 unidades (30g)	24	mg
14	Avellanas	28g	23	mg
15	Cañihua	1 cucharada	21	mg
16	Orejones de albaricoque	30g	19.5	mg
17	Higo seco	3 unidades (24g)	18	mg
18	Pan integral	1 unidad	12	mg
19	Ciruelas	1 unidad	5	mg
20	Pasas	1 cucharada	8	mg

Calcio:

- ❖ Favorece la firmeza del cabello ya que proporciona consistencia y participan activamente en el crecimiento por ser un elemento que interviene en su formación en conjunto con el hierro, zinc, magnesio, proteínas.
- ❖ **Recomendación:** consume lácteos y derivados, así como sardina, anchoveta, brócoli, almendras y ajonjolí

CALCIO

	ALIMENTO	MEDIDA CASERA	Q DE NUT	
1	Yogurt	1 vaso (240ml)	290	mg
2	Leche	1 vaso (240ml)	276	mg
3	Queso Cheddar	1 tajada (30g)	202	mg
4	Queso fresco	1 tajada (30g)	188.7	mg
5	Anchoveta	100g	147	mg
6	Queso mozzarella	1 tajada (30g)	143	mg
7	Ajonjolí	1 cucharada	119	mg
8	Almendras	22 unidades (30g)	78	mg
9	Brócoli cocido	1 tz	56	mg
10	Sardina fresca	100g	50	mg

Y....Para la caída del Cabello

- ❖ **Asegura el consumo de Complejo B a través del consumo de proteínas como** huevo, carnes, pescado, hígado, menestra, almendras, nueces y pecanas.
- ❖ **Asegura el consumo de ácidos grasos Omega 3** presente en pescados como salmón, trucha, sardinas, anchoveta, consumirlos **3 veces por semana. Las nueces y el maní ò aceite sacha inchi también los contienen sin embargo su asimilación es mucho menor que los alimentos marinos.**



Sigue una alimentación balanceada que cubra todos los requerimientos nutricionales esenciales de acuerdo a tu edad, género condición de salud y actividad física. Cualquiera que sea tu objetivos.... bajar de peso ò ganar masa muscular, etc, debes asegurar un óptimo equilibrio nutricional en tu dieta, ello te permitirá estar con buena salud, verte bien y tener energía.