

Nutrición y salud del cabello

La alimentación influye en la salud del cabello, aunque la caída tiene muchas causas posibles. Antes de recurrir a suplementos, conviene entender qué hay detrás.

QUÉ INFLUYE



Muchas causas

Genética, hormonas, estrés, salud general...



Hierro

Su déficit puede relacionarse con la caída.



Proteína

El cabello necesita un aporte adecuado.



Dieta variada

Aporta los nutrientes implicados.



No solo dieta

La alimentación es un factor entre varios.



Sin milagros

Los suplementos no siempre son la solución.

La caída del cabello puede tener muchas causas (hormonales, genéticas, déficits, estrés, enfermedades) que deben valorarse por un profesional. La nutrición es un factor entre varios; los suplementos "para el pelo" solo ayudan si existe un déficit real.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cuidar el cabello desde la dieta

Estas orientaciones generales acompañan la salud capilar, dentro de una valoración profesional.

ORIENTACIONES GENERALES



Proteína suficiente

Base estructural del cabello.



Hierro

Cuidar su aporte, especialmente en mujeres.



Dieta variada

Aporta vitaminas y minerales implicados.



Descarta causas

Ante caída importante, consultar.



Sin automedicarte

No tomar suplementos a ciegas.



Paciencia

El cabello responde lentamente a los cambios.

Esta ficha es divulgativa. La caída del cabello importante o persistente debe valorarse por un profesional (médico, dermatólogo), que puede identificar su causa. La suplementación solo tiene sentido ante un déficit confirmado.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.