

MÉXICO

Los 5 alimentos ideales para no tener canas

El Ciudadano · 29 de noviembre de 2023



De acuerdo a expertos, la pérdida de melanina, el pigmento natural del cabello, es lo que provoca la aparición de canas.

Una deficiencia de ciertos micronutrientes, como el zinc, el hierro, el cobre, la vitamina D, el folato, la vitamina B12 y el selenio, puede acelerar el proceso de encanecimiento.

Los 5 alimentos **ideales para** **no tener canas**

Fuente: Paula Martín Clares – Máster en Dermofarmacia y Formulación Cosmética



Los alimentos ricos en biotina, zinc, hierro y vitaminas A, B, C y E son especialmente beneficiosos para el cabello.

La Doctora Paula Martín Clares, Máster en Dermofarmacia y Formulación Cosmética, recomienda consumir estos 5 alimentos para retrasar la aparición de las canas:

- Salmón
- Sardinas
- Brócoli
- Espinacas
- Zanahoria

Es importante tener en cuenta que el encanecimiento prematuro también puede ser hereditario. Sin embargo, una dieta equilibrada puede ayudar a retrasar su aparición.

Fuente: Paula Martín Clares – Máster en Dermofarmacia y Formulación Cosmética.

Fuente: El Ciudadano