Uñas de Salón en Casa

BONO 3

Uñas fuertes desde adentro

Alimentación y cuidados para uñas que no se quiebran.

Por Manu Martins, nutricionista





Hola, soy Manu

Soy nutricionista y en mi consulta veo todos los días cómo lo que comemos aparece en la piel, el cabello y las uñas. Ningún esmalte arregla una uña que no recibe lo que necesita.

En esta guía te muestro qué comer y qué hábitos cuidar para que tus uñas crezcan más fuertes.

Manu Martins, nutricionista

Tu uña está hecha de proteína

La uña está formada por queratina, una proteína. Crece unos 3 milímetros al mes y tarda entre 4 y 6 meses en renovarse por completo. Por eso, los cambios en la alimentación se notan en meses, no en días.

Paciencia: la uña que ves hoy se formó hace semanas.



Los nutrientes de las uñas fuertes (1)



PROTEÍNA

huevo, pollo, pescado, frijoles, lentejas, yogur



HIERRO

carnes, frijoles y lentejas; combínalos con vitamina C



ZINC

semillas de calabaza, mariscos, garbanzos

Los nutrientes de las uñas fuertes (2)



BIOTINA

huevo, maní, avena (el suplemento solo ayuda si te falta; consulta antes)



OMEGA 3

salmón, sardina, chía, linaza



VITAMINA C

guayaba, kiwi, naranja, pimiento



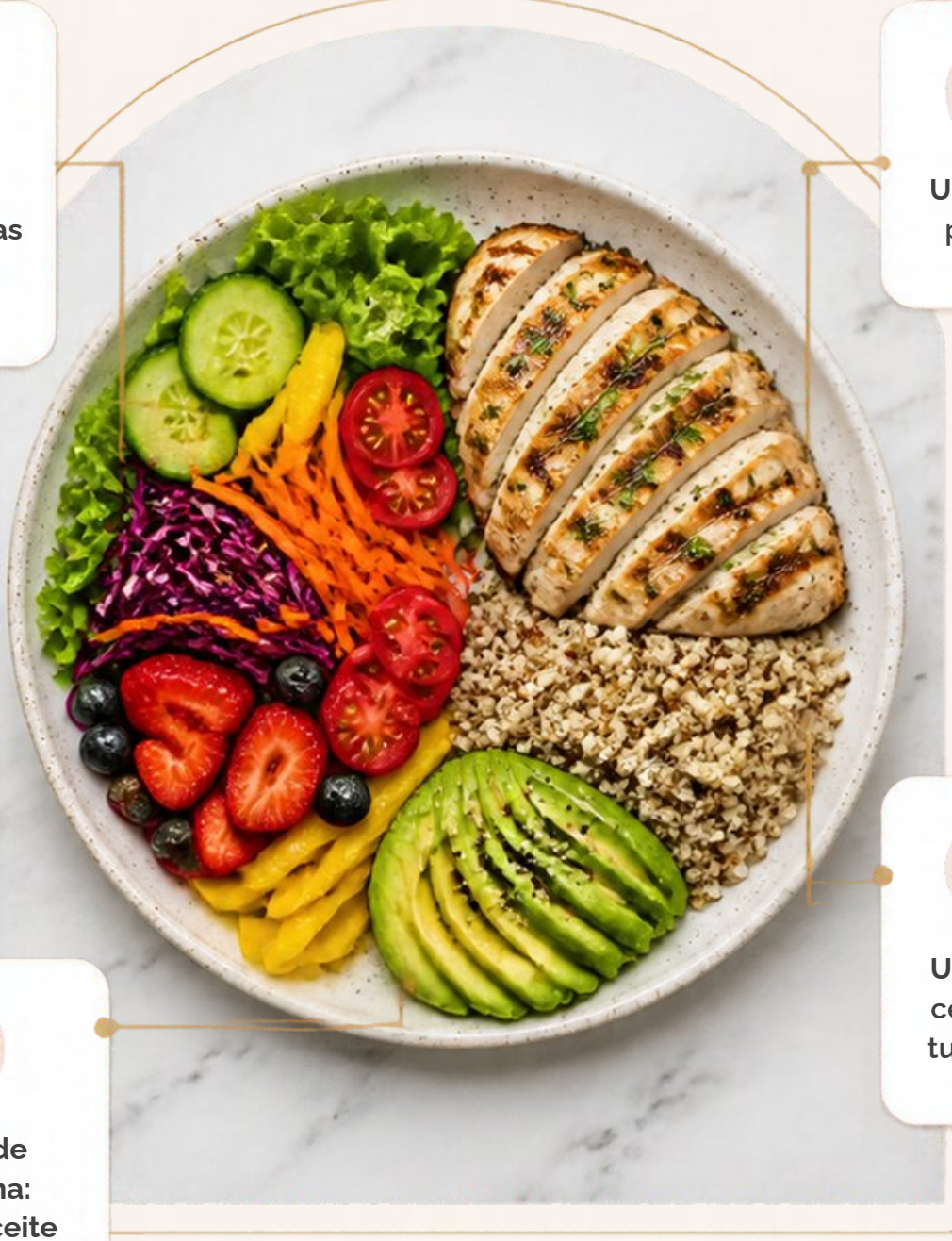
AGUA

la hidratación también llega a las uñas

Arma tu plato

Mitad del plato: verduras y frutas de colores

Un cuarto: proteína



Un cuarto: cereales o tubérculos

Un toque de grasa buena: aguacate, aceite de oliva o semillas

Un día de ejemplo



1) Desayuno:

huevos revueltos,
tortilla o pan integral
y papaya



2) Almuerzo:

arroz, frijoles,
pollo a la plancha
y ensalada



3) Merienda:

yogur natural con
semillas de calabaza
y kiwi



4) Cena:

pescado con
verduras salteadas

Es un ejemplo general. Tus porciones dependen de tu edad, tu actividad y tus objetivos.

Hábitos que debilitan tus uñas

- ✕ Lavar y limpiar sin guantes
- ✕ **Acetona muy seguida**
- ✕ **Arrancar esmalte o extensiones**
- ✕ Morder las uñas o la cutícula
- ✕ **Dietas muy restrictivas**
- ✕ **Usar las uñas como herramienta**



Cuidados de todos los días

- Aceite de cutícula todos los días
- Crema de manos después de lavar
- Guantes para limpiar
- Lima en una sola dirección
- Descansos entre aplicaciones de gel



Cuándo consultar a un médico



Busca atención si notas uñas en forma de cuchara, líneas oscuras nuevas, manchas que no desaparecen, la uña que se separa de la piel o cambios bruscos de color o forma. Pueden ser señales de algo más y merecen una evaluación.

Uñas bonitas empiezan en tu plato.

GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y CUIDADOS
PARA UÑAS FUERTES

Manu Martins Nutricionista



Contenido educativo. No reemplaza una consulta individual con un profesional de la salud.