

- Medio: VOGUE
- Fecha: 18-09-2023
- Título: El ingrediente para prevenir la caída del pelo que recomiendan incluir en la dieta nutricionistas y dermatólogos
- Autor: Ana Morales
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio-Abad
- Foto:



**VOGUE**  
SPAIN

SUSCRIBIRSE 

MODA BELLEZA LIVING COMPRAS PASARELAS CELEBRITIES TV NOVIAS VOGUE 365 BUSINESS VOGUE SHOP



NUTRICIÓN

**El ingrediente para  
prevenir la caída del  
pelo que recomiendan  
incluir en la dieta  
nutricionistas y  
dermatólogos**

Hablemos de la levadura nutricional, de todas las bondades que tiene a nivel capilar y de sus posibilidades en desayunos, comidas y cenas

- Link:  
<https://www.vogue.es/articulos/ingrediente-fortalecer-pelo-caida-levadura-nutricional-recomendaciones>

- Texto:

El ingrediente que fortalece el cabello: la levadura nutricional

Tenemos que hablar del **ingrediente** (que **puede sustituir al queso**, entre otras cosas) que recomiendan los expertos para **fortalecer el pelo** y **prevenir su caída**. Algo que interesa durante todo el año pero que cobra especial interés **en otoño**, cuando la caída estacional tiene su agudiza. Y más cuando se reducen las horas de sol y se incrementa el **déficit de vitamina D** que solemos tener de forma generalizada la población y que también afecta a la **salud capilar**. Antes de hablar de las propiedades de la **levadura nutricional** es justo y necesario recalcar que no podemos entregarnos a las bondades de un único ingrediente o alimento para fortalecer el cabello ya que prevenir su caída pasa, no solo por seguir una dieta sana y equilibrada en la que se refuerce el aporte de ciertas vitaminas y minerales, sino también por un **estilo de vida saludable** que incluya buenos hábitos capilares, ejercicio físico y descanso.

Las bondades de la levadura nutricional para el pelo

Cuando hablamos con la nutricionista **Beatriz Larrea** sobre la **dieta del pelo bonito** y los alimentos e ingredientes que ayudan a conseguirlo, nos adelantó las propiedades de la levadura nutricional: “Contiene una combinación perfecta de **aminoácidos y vitaminas del complejo B**. Es una proteína completa ya que contiene los 8 aminoácidos esenciales (igual que la quinoa y el cáñamo) así que añadirla a tu dieta te proporcionará aminoácidos”, explicaba en referencia a este ingrediente que se puede encontrar en forma de polvo para añadir a nuestros platos y darles un sabor diferente. “Y puede ser una **buena alternativa para sustituir los**

**lácteos ya que su sabor es parecido**”, apuntaba Larrea. Además, es una fuente importante también de **fibra**.

La levadura nutricional puede ser un sustituto del queso

La psiconutricionista **Itziar Digón** nos explicó que esta levadura se puede **añadir a la pasta** como sustituto del queso. “Su forma de copos y su sabor y textura **recuerdan mucho al queso rallado**, pero con bondades añadidas porque tiene aminoácidos, fibra, minerales y vitamina B”, decía. Larrea y Digón no son las únicas expertas que han hablado de sus bondades, pues **Maroussia Sampsidis**, la nutricionista detrás de Sisterhood Nutrition, afirma que esta levadura se debería incorporar a la dieta por su sabor similar al queso y su capacidad para aportar proteínas completas, vitamina B12 (cuando son levaduras enriquecidas con esta vitamina), minerales y antioxidantes.

Qué cantidad tomar (y cómo) de levadura nutricional

Larrea nos contó que la cantidad recomendable para favorecer la salud capilar está en torno a **tres cucharadas al día**: “Así se proporciona más de la dosis recomendada de vitaminas del complejo B, lo que aporta energía a tu cuerpo para que pueda construir un pelo fuerte y saludable”. ¿Cómo podemos incluirla?

1. A un plato de **pasta integral**, como sustituto del queso.
2. En una **ensalada**. Sampsidis recomienda una **ensalada César** con esta levadura, sustituyendo los *crutones* de pan por garbanzos crujientes, el pollo por tempeh y la salsa de anchoa y huevo por una crema de anacardos.

3. Para hacer **salsas caseras saludables** con coco, rúcula, queso parmesano, nueces, levadura nutricional y, por supuesto, cúrcuma, tal y como nos recomendó **Rocío Graves**.
4. Como **potenciador del sabor** en sopas, guisos y cremas de verduras.

No es lo mismo que la levadura de cerveza

Es importante señalar que la levadura nutricional no es igual que **la levadura de cerveza**. Y aunque ambas son levaduras que **no fermentan** y tienen un **interesante perfil nutricional**, presentan algunas diferencias. Una de ellas es el sabor, ya que la de cerveza es más amarga. Pero también tiene propiedades a nivel capilar. El dermatólogo **Carlos Morales Raya** aconseja que si se va a tomar un suplemento que favorezca la salud capilar es bueno que contenga levadura de cerveza (además de biotina, zinc o vitamina E). Aunque esta levadura también se puede encontrar en polvo. De hecho, **Roberto San Antonio-Abad**, presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT), para prevenir la caída capilar aconseja añadir a nuestro desayuno **una cucharada de levadura de cerveza y germen de trigo**, empezando a tomar esta mezcla 21 días antes del cambio de estación y 21 días después.