

Bien-Estar 24/7

Educación para el parto y su pareja • Asistencia profesional en el trabajo de parto en el Hospital • Asistencia en Lactancia en el Hospital

¡Responde la encuesta y participa!

El sorteo "Mamá El Nuevo Día te regala un certificado de Maternidad Feliz" comienza el 11 de enero hasta el 12 de febrero de 2017. Nadie que comprar para participar

BIEN-ESTAR 24/7

Alimentos para ver mejor

¿Sabías que en los alimentos se encuentran muchos componentes que nos ayudan a tener una mejor salud ocular?

martes, 10 de enero de 2017 - 1:03 AM

Actualizado en: martes, 10 de enero de 2017 - 12:07 PM

Por Celibermarí Rodríguez, RDN, LND, DEPR, CMCP



Los alimentos color naranja son excelentes fuente de betacaroteno, el cual ayuda a retardar el progreso de la degeneración macular, una enfermedad que afecta el área de la retina. (Shutterstock)

Dicen que los ojos son la ventana del alma. Con ellos podemos ver distintos colores, formas, luces, en fin, disfrutar de las maravillas que hay en el mundo. La vista en uno de los sentidos más importantes, por lo tanto, hay que cuidarla. ¿Sabías que en los alimentos se encuentran muchos componentes que nos ayudan a tener una mejor salud ocular?

Estudios realizados durante las últimas décadas han reportado acerca de los beneficios de ciertos alimentos que pueden proteger los ojos de diferentes enfermedades, como las cataratas, el glaucoma y la degeneración macular. Por ejemplo, un estudio reveló que la ingesta de carotenoides estaba asociada con un menor riesgo de padecer

degeneración macular. Otros estudios sugieren que para prevenir las cataratas y la glaucoma deben incluirse alimentos que contengan vitaminas A, C y E, ácidos grasos omega-3 y antioxidantes.

A continuación algunos alimentos importantes para prevenir enfermedades visuales:

Zanahorias, calabaza y batata dulce: Estos alimentos de color naranja son excelentes fuentes de betacaroteno, el cual ayuda a retardar el progreso de la degeneración macular, una enfermedad que afecta el área de la retina. Nuestro cuerpo puede convertir el betacaroteno en vitamina A, un nutriente que ayuda a prevenir la resequeidad ocular y la ceguera nocturna, además de reducir el riesgo de infecciones en los ojos.

Fresas, naranja y acerola: Estas deliciosas frutas son fuente de vitamina C, un poderoso antioxidante que nos ayuda a reducir el riesgo de padecer cataratas.

Nueces, semillas y germen de trigo: Son ricos en vitamina E, la cual en combinación con la vitamina C, nos ayuda a mantener los tejidos oculares fuertes y sanos.

Salmón y sardinas: Si padeces de resequeidad en los ojos, estos alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 pueden aliviar el problema. Además, los omega-3 ayudan a proteger los ojos de la inflamación. El salmón y las sardinas también son buena fuente de vitamina D, la cual sirve para proteger los ojos de la degeneración macular.

Espinacas y col rizada: Estas hortalizas de color verde intenso son fuente excepcional de los carotenoides luteína, dos pigmentos naturales que protegen el ojo de la luz solar, el humo y otros contaminantes. Se ha comprobado que estos pigmentos ayudan a reducir el riesgo de padecer degeneración macular, cataratas y retinitis pigmentosa. La yema de huevo también es excelente fuente de luteína

En general, una alimentación variada que incluya alimentos de distintos grupos y de diversos colores, pueden ayudarnos a tener una mejor salud visual. Igualmente, debemos ser cautelosos con la ingesta de harinas refinadas y azúcares añadidas, ya que su exceso puede perjudicar nuestra visión a largo plazo.

Referencias:

Denny, S. (2016). 5 Top Foods for Eye Health. Recuperado de <http://www.eatright.org/resource/health/wellness/preventing-illness/5-top-foods-for-eye-health>

Gomaa, A.M. (2015). The impact of the functional food components on the promotion of vision. Recuperado de <http://ijcbs.org/Document/Vol.%202.1/ijcbs.org%2049.pdf>

Ma, L. and Lin, X.-M. (2010), Effects of lutein and zeaxanthin on aspects of eye health. J. Sci. Food Agric., 90: 2–12. doi:10.1002/jsfa.3785

Peri, C. Good Foods for Eye Health. Recuperado de <http://www.webmd.com/healthy-aging/nutrition-world-3/foods-eye-health>

La autora es nutricionista dietista.

 Ver 0 comentarios

TAGS:

 [Nutrición](#)  [Salud visual](#)  [alimentos](#)

Te recomendamos



SUPLEMENTOS

Alimentación antes, durante y después del ejercicio



SUPLEMENTOS

Los beneficios de la actividad física para el desarrollo de los niños



SUPLEMENTOS

Londres ya tiene un tour de la ciudad para perros (y sus humanos)



SUPLEMENTOS

Turismo internacional alcanza cifra récord en 2016



SUPLEMENTOS

Esto es lo que no puede faltar en la maleta de un viajero



SUPLEMENTOS

Ford Mustang ofrece un diseño elegante y una tecnología más avanzada



SUPLEMENTOS

3 MINI John Cooper Works Rally completan el Rally Dakar 2017



SUPLEMENTOS

La La Land, un musical que declara su amor a Los Ángeles

Más en Bien-Estar 24/7

ÚLTIMA HORA

+VISTAS

+COMPARTIDAS



Y EL MEJOR SERVICIO AUTOCENTRO NISSAN
Compra Contada

clasificados pr

FIN SEMANADA
Pagos desde **\$199** mensual

Destacados

TODOS

Aprueba a viva voz la reforma laboral



PPD presenta proyecto para allegar fondos a la UPR

Hace 56 minutos.



Gobierno de Trump estudia beneficios para Puerto Rico



Evalúan prohibir a padres con órdenes de protección contactar a sus hijos



Se buscan mayordomos por \$300,000



¿Quiénes somos?

FAQ

Contáctanos

Tarifario

Términos y Condiciones

Política de Privacidad