

ecorganic

VISTA

**VISTA**

**PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS**

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

## SEQUEDAD DE OJOS/DEGENERACIÓN MACULAR/VISTA CANSADA

- Una alimentación adecuada ayuda a prevenir y retrasar el deterioro de la visión, ya que a través de la alimentación se aportan sustancias nutritivas al organismo que protegen la salud ocular
- Los alimentos antioxidantes reducen el riesgo de padecer cataratas
- Alimentos ricos en **Vitamina A** protegen contra la ceguera, ayudan a mejorar la visión nocturna, alivian la sequedad del ojo y evitan úlceras en la córnea.  
Alimentos ricos en esta vitamina son tomates, espinacas, hígado, huevos, sardinas, caballa, leche, queso, zanahoria, berros, espinacas, pimiento rojo y albaricoques.
- La **Vitamina C** protege al ojo de las radiaciones UV, mantiene los vasos sanguíneos que irrigan el ojo sanos. Esta vitamina es especialmente importante para las personas que padecen diabetes para evitar el deterioro macular y la prevención de cataratas.  
Alimentos que contienen vitamina C son Kiwi, limón, frutos rojos, pomelo, mandarina, fresas, naranjas, coliflor, pimiento verde y tomates.
- La **Vitamina E** es esencial para las membranas celulares de los ojos y prevención de cataratas.  
Alimentos ricos en esta vitamina son manzanas, aguacate, ciruelas, arándanos, melones, plátano, tomates, espárragos, semillas de girasol, frutos secos (sobre todo, cacahuetes) y vegetales de hoja verde.
- El **resveratrol** es un potente antioxidante que ayuda a prevenir las placas de trombos.  
Alimentos que lo contienen son el vino tinto (con moderación), las uvas y los frutos rojos.
- La **zeaxantina** es un carotenoide que reduce el riesgo de degeneración macular.  
Los alimentos que lo contienen son espinacas, naranjas, melocotón, cerezas y patatas.
- La luteína es un antioxidante que protege de la radiación UV, previene las cataratas y la degeneración macular.

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

# ecorganic

Alimentos ricos en luteína son espinacas, acelgas, brócoli, apio verde y blanco, espárragos verdes, judías verdes, pimiento verde, calabazas, zanahorias, coles de Bruselas, alcachofas, calabacín, aguacate, kiwi, ciruelas, cerezas, sandía, naranjas, huevos, maíz y verduras de hoja verde oscuro.

- Los **ácidos grasos polinsaturados (DHA)** son esenciales para la retina y alivian los síntomas del ojo seco.

Alimentos ricos en DHA son el salmón, la trucha y el atún, el emperador, el marisco, los huevos, las semillas de lino y chía y las nueces y cacahuetes.

- Minerales como el **Zinc, Cobre, Manganeso y Selenio** son esenciales para la degeneración macular y las cataratas.

Alimentos que contienen estos minerales son las Ostras, langostinos, huevos (zinc), gérmenes de trigo, levadura de cerveza, cebollas, tomates, brécol, productos integrales y frutos secos.

- Otros aspectos importantes para mantener una vista sana son beber al menos 1,5 litros al día, ya que la hidratación es esencial para mantener hidratados los ojos (y de todo el organismo en general) y evitar la sequedad ocular.
- Dejar de fumar, el tabaco es nocivo para el organismo, también lo es para la salud de los ojos, ya que los cigarrillos contienen nicotina y otros tóxicos que pueden afectar a la retina y aumentar el riesgo de padecer cataratas.
- Se debe desmaquillar a diario, es recomendable que, antes de acostarse, se limpie bien la cara para evitar que entren impurezas o bacterias en los ojos.
- Se pueden usar colirios o gotas para los ojos, ya que cada vez se hace un uso mayor del ordenador o la contaminación ambiental, por eso, es importante mantener hidratados los ojos, y nada mejor como llevar siempre colirio o gotas que vayan hidratando el globo

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

# ecorganic

cuando esté un poco reseco.

**PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS**

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA