



PRIMARY YEARS
PROGRAMME- IB
LITTLE BYRON - EARLY YEARS

ALIMENTOS QUE CUIDAN Y MEJORAN NUESTRA VISIÓN

En la actualidad, el uso constante de tecnologías y la dependencia de ordenadores, televisión y otros aparatos utilizados en el trabajo y la vida cotidiana elevan el riesgo de padecer afecciones oculares que repercuten negativamente en la calidad de vida de las personas. Seguir una serie de hábitos saludables, como una buena alimentación, puede ayudar a prevenir complicaciones y evitar riesgos innecesarios en una parte tan importante del organismo como son los ojos.

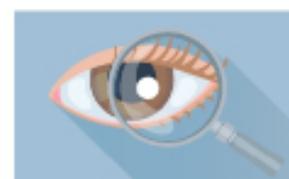
Una dieta correcta es uno de los pilares básicos para tener una buena salud y en el caso de la visión esto no es una excepción. Saber qué tipo de alimentos ayudan a mantener una buena vista puede resultar muy útil:

Para la visión una dieta continuada rica en vitaminas, oligoelementos minerales y sustancias carotenoides y flavonoides protege, previene, repara, barre y limpia el sistema ocular y ayuda a su óptimo funcionamiento y a retrasar su envejecimiento.

Alimentos para la vista

Vitamina A Zanahoras Tomate Espinacas Nueva Hígado Lácteos	Vitamina C Cítricos Tomate Berro Cilantro Verduras de hoja verde	Vitamina E Margarina Aguacate Cereales Miel Pistachos Tomate Espinacas
Luteína Espinacas Cebolla Tomate Berro Pasta Maíz Verduras de hoja verde	Riboflavina B2 Verduras Leche Lecadura de cerveza Harina integral	

smartsalus.com



DÓNDE PODEMOS ENCONTRAR ESTOS ALIMENTOS:

VITAMINA A:

Es esencial en el ojo, ayuda a proteger las células oculares y es muy necesario para la visión nocturna. Se encuentra en la retina visual fotosensible.

El cuerpo es capaz de transformar los carotenos y especialmente, el betacaroteno en vitamina A. Los carotenos están presentes en alimentos como los lácteos y en vegetales de color naranja, rojizo o amarillo (zanahoria, berro, albahaca, tomate, espárragos, nísperos y melocotones).

VITAMINA B12

O llamada también cobalamina es la más importante del complejo vitamínico B puesto que favorece la formación de glóbulos rojos en la sangre. Mejora la fotofobia y la sensibilidad a la luz y está indicada para episodios de hiperemia (ojo rojo) y úlceras corneales.

Los alimentos con mayor fuente de vitaminas B12 son los mariscos, sobre todo las almejas, mejillones y ostras. El hígado de cordero, vaca, la yema de huevo, la caballa (como el pescado con más vitamina B12) el queso y yogur.



CONTINUACIÓN

VITAMINA C:

Es necesario para la absorción de las vitaminas A y E, así como, para fabricar colágeno muy presente, por ejemplo, en el humor de vítreo; además protege de procesos oxidativos al cristalino que pueden llevarle a su pérdida de transparencia (cataratas) y a la retina ocasionándole un deterioro celular irreversible (degeneración macular asociada a la edad).

La vitamina C además colabora, en la inhibición de infecciones oculares y es adecuada para la absorción del hierro, calcio y los aminoácidos. Se encuentra en fresas, naranjas, limones, kiwi, papaya, vegetales verdes y coliflor.

VITAMINA E

Es una vitamina liposoluble con propiedades antioxidantes que actúa sobre la oxidación de los ácidos grasos de las membranas celulares oculares neutralizando la acción de los radicales libres, y es un potente agente contra las cataratas y la degeneración macular retiniana. Se encuentra en verduras y hortalizas de color verde como la espinaca, semillas de girasol, frutos secos, germen de trigo.

ACIDOS GRASOS (OMEGA 3)

Nuestro organismo no puede crear ácidos grasos esenciales como el Omega 3, por lo que consumirlo no solo beneficia el funcionamiento del cuerpo, sino que también entrega múltiples ventajas a la salud visual.

Previene la degeneración macular retiniana, una de las principales causas de ceguera. Previene la aparición del glaucoma, favorece el lagrimeo mejorando el ojo seco. Tienen efectos antiinflamatorios y ayudan a la formación de la vitamina A. Los ácidos grasos Omega 3, específicamente el DHA, juegan un rol de suma importancia en la capa de células nerviosas de la retina.



- Entrecerrar los ojos para ver constituye una señal de que su hijo pueda estar desarrollando miopía.
- La col, las espinacas y el brócoli nos aportan luteína que previene la aparición de las cataratas.



Links de recomendación:

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2015/11/05/que-comer-buena-vista-97185.html>

<https://www.tuoptometrista.com/alimentacion-y-vision/alimentos-que-cuidan-y-mejoran-tu-vision/>

Departamento de Enfermería
Little Byron

