

COME BIEN Y VERÁS MEJOR

UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN RETRASA
EL ENVEJECIMIENTO OCULAR

ES UN CONSEJO DEL



Colegio Oficial de
Ópticos-Optometristas
de Andalucía

CONSULTA A TU
ÓPTICO-OPTOMETRISTA



somos
optometristas
.com



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.

VITAMINA A: Ayuda a proteger las células oculares y es muy necesaria para la visión nocturna.

ZANAHORIA



TOMATE



MELOCOTÓN



VITAMINA B: 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.

HÍGADO



CABALLA



PISTACHO



VITAMINA C: Es necesaria para la absorción de las vitaminas A y E, así como para fabricar colágeno e inhibe infecciones oculares. Además previene de procesos oxidativos, protegiéndonos de cataratas y DMAE

KIWI



LIMÓN



PIMIENTO AMARILLO



VITAMINA E: Neutraliza la acción de los radicales libres, a la vez que se trata de un potente agente contra las cataratas y la degeneración macular retiniana.

ESPINACAS



CACAHUETES



ACEITE DE OLIVA



OLIGOELEMENTOS (Zinc y Selenio): Esencial en el mantenimiento del sistema inmune y un componente también básico del sistema antioxidante de los ojos. Disminuye con la edad y su falta favorece el envejecimiento precoz de las estructuras oculares y la aparición de patologías retinianas.

OSTRAS



LEGUMBRES



ARROZ INTEGRAL



ÁCIDOS GRASOS (Omega-3): Previenen la degeneración macular retiniana (DMAE), una de las principales causas de ceguera. Previenen la aparición del glaucoma y favorecen el lagrimeo, mejorando el ojo seco. Tienen efectos antiinflamatorios y ayudan a la formación de la vitamina A.

SALMÓN



AGUACATE



NUECES



FLAVONOIDES: Eliminan los radicales libres y protegen al organismo del daño producido por agentes oxidantes, como los rayos ultravioletas. Reparán las células nerviosas y los capilares de la retina con el aumento del caudal sanguíneo, reduciendo la presión sanguínea, y favorecen la protección del colágeno.

ÁRÁNDANO



CIRUELA



VINO



XANTOFILAS (Luteina y Zeaxantina): Previenen el desarrollo de cataratas y degeneración macular, contribuye al desarrollo visual y protege los ojos de la luz ultravioleta.

BRÓCOLI



GUISANTES



HUEVO



*siguenos en **facebook** y **twitter***



*y en nuestra **página web***



somosoptometristas.com



somosoptometristas.com

es una iniciativa del:



**Colegio Oficial de
Ópticos-Optometristas
de Andalucía**

consulta a tu óptico-optometrista en:

