



Media Luna
Oftalmológica
Programa Mantenga Sana su Visión

Caprichos en la Comida

NOSOTROS SERVIMOS

LIONS

Capitulo 18



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5



Capítulo 18

ASI ES COMO COMER DE FORMA CAPRICIOSA LLEVA A LA PÉRDIDA DE VISIÓN

Esta es la historia de un muchacho de 17 años, en el mundo desarrollado, que quedó legalmente ciego debido a una mala dieta.

En el mundo desarrollado es fácil el acceso a alimentos nutritivos y fortificados con vitaminas, pero las deficiencias en la dieta pueden darse en pacientes médicamente desnutridos (por ejemplo, los alcohólicos crónicos), los que son estrictamente vegetarianos o personas que tengan trastornos alimentarios (por ejemplo, anorexia), o los que han tenido cirugía gastrointestinal.

Los padres del adolescente lo llevaron inicialmente al médico porque se quejaba permanentemente de cansancio, pero los exámenes mostraron que tenía un peso normal y ningún signo visible de desnutrición. Se le prescribieron inyecciones de vitamina B12 porque los exámenes sanguíneos mostraron que tenía anemia.

En el curso de un año, sufrió una pérdida auditiva y una limitación visual.

Desafortunadamente, perdió la vista antes de que se hubiera podido descubrir la causa real de sus quejas. Tenía inanición de la retina por años de comer únicamente papas fritas, pan blanco y cerdo procesado. Los médicos llegaron a la conclusión de que su “capriciosa dieta” fue la causa de la deficiencia de vitamina B12, los bajos niveles de vitamina D, cobre y selenio, los altos niveles de zinc, la reducción de la densidad ósea y una severa neuropatía óptica, que le robó la visión. Este caso demuestra que uno puede quedar ciego, no sólo por lo que come, sino también por lo que no consume.

Hace mucho tiempo que los médicos saben que una buena nutrición beneficia todo el organismo, incluyendo los ojos: asegúrese de incluir las siguientes cinco cosas en su dieta, para promover una visión sana:

- Vegetales de hoja verde. La col, la espinaca, la lechuga, las hojas de los nabos, el brócoli y las alverjas contienen cantidades significativas de luteína y zeaxantina.
- Frutas cítricas. Las naranjas, mandarinas, toronjas y limones tienen alto contenido de vitamina C, un antioxidante crítico para la salud ocular. Otros alimentos también contienen vitamina C, incluyendo los duraznos, el pimentón rojo, los tomates y las fresas;
- Los granos. Todo tipo de granos, ya que contienen zinc y rastros de minerales esenciales que se encuentran en altas concentraciones en los ojos. Otros alimentos altos en zinc incluyen las ostras, la carne roja magra, el pollo y los cereales fortificados.

La información facilitada por este medio no puede, en modo alguno, sustituir a un servicio de atención médica directa, así como tampoco debe utilizarse con el fin de establecer un diagnóstico, o elegir un tratamiento.

La utilización de este servicio se lleva a cabo bajo la exclusiva responsabilidad de los usuarios.





Media Luna
Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

- Pescado de agua dulce fría. La investigación muestra que las dietas ricas en ácidos grasos omega-3 ayudan a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades oculares. Estos pescados incluyen salmón, atún, sardinas e hipogloso;
- Los vegetales y frutas color naranja. Las zanahorias tienen alto contenido de betacaroteno, un nutriente que ayuda a la visión nocturna, así como otras frutas y vegetales color naranja como las batatas, los albaricoques y el melón,



La información facilitada por este medio no puede, en modo alguno, sustituir a un servicio de atención médica directa, así como tampoco debe utilizarse con el fin de establecer un diagnóstico, o elegir un tratamiento. La utilización de este servicio se lleva a cabo bajo la exclusiva responsabilidad de los usuarios.



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5



Media Luna Oftalmológica

Centros Oftalmológicos Creados



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5



Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

*Este año nos dejó enseñanzas,
que el nuevo que comienza nos
traiga todas las bendiciones
para continuar sirviendo con
la alegría del amor al servicio.
Felices Fiestas!*



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5