



# Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

# *Dieta y Nutrición*

NOSOTROS SERVIMOS



Capítulo 20



Lions Clubs International  
**FOUNDATION**



León Marcela Alejandra Martínez  
Gobernadora Distrito "O"-5



## Capítulo 20

### DIETA Y NUTRICIÓN

#### Niños de todas las edades.

Fomentar el ejercicio y el consumo de alimentos sanos en los niños, en todas las etapas de desarrollo, desde la primera infancia hasta la adolescencia, redundará en la formación de buenos hábitos que le acompañarán el resto de su vida.

#### Adultos.

Según diversas investigaciones, los alimentos con alto contenido de vitaminas C y E, zinc, luteína, zeaxantina y los ácidos grasos omega-3, DHA y EPA son buenos tanto para la salud ocular como para la salud general. El uso de estos nutrientes se asocia con un riesgo menor de degeneración macular relacionada con la edad (DMRE), cataratas y ojo seco en la edad madura. Consumir alimentos sanos, beneficia a cualquier edad.

Los cítricos, los aceites vegetales, las nueces, los cereales integrales, las verduras de color oscuro y los pescados de agua fría son excelentes para la salud ocular.

Ingerir alimentos con un bajo índice glucémico (IG) ofrece un beneficio potencial para las personas con diabetes o degeneración macular relacionada con la edad, o para quienes estén a riesgo de padecerlas. El índice glucémico representa la velocidad a la cual los carbohidratos contenidos en un alimento aumentan los niveles de glucemia (azúcar sanguíneo); los alimentos con bajo IG producen menos fluctuaciones en la glucemia.

El más reciente estudio científico sobre DMRE y suplementos nutricionales reveló que las personas con un mayor riesgo de desarrollar una etapa tardía de degeneración macular y que mantuvieron un suplemento dietético de vitamina C, E, luteína y zeaxantina, conjuntamente con cinc y cobre, redujeron el riesgo de que la enfermedad progrese a etapas avanzadas en por lo menos un 25 %

Los suplementos nutricionales que resultaron ser beneficiosos, contienen:

Vitamina C (500 mg);

Vitamina E (400 IU);

Luteína (10 mg);

Zeaxantina (2 mg);

Óxido de zinc (80 mg);

Óxido de cobre (2 mg).

Los niveles de antioxidantes y cinc que demostraron ser eficaces en el retraso de la progresión de DMRE no deben ser consumidos solamente dentro de una dieta regular.

Estas vitaminas y minerales son recomendados en cantidades diarias específicas como suplementos para una dieta sana y equilibrada.

El estudio no reveló evidencia alguna de que el tratamiento pueda ser tóxico.

Otro estudio significativo en mujeres demostró los beneficios del consumo de ácido fólico y vitaminas B6 y B12.

Otras investigaciones han demostrado que el consumo de verduras de hoja verde oscura, y de frutas y vegetales coloridos ricos en luteína y zeaxantina, pueden reducir su riesgo de desarrollar DMRE.

**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

## Centros Oftalmológicos Creados



Lions Clubs International  
**FOUNDATION**



León Marcela Alejandra Martínez  
Gobernadora Distrito "O"-5