

Alimentos que contribuyen a la salud visual

Desde el servicio de Oftalmología del Centro Médico Quirónsalud Rubí nos explican que seguir una dieta rica en vitaminas es siempre aconsejable para reforzar nuestra salud. La principal fuente de suministro de vitaminas al cuerpo humano son los alimentos que ingerimos. En especial, entre los alimentos beneficiosos para la vista encontramos los que contienen vitaminas A, C, D o E. Estas últimas las encontraremos en frutas, verduras y aceites vegetales.

Alimentos ricos en Vitaminas A

La Vitamina A genera retinol, un compuesto químico que contribuye a la formación de la retina y que ayuda a mantener sana la conjuntiva. Su aporte previene complicaciones como el síndrome de ojo seco, la ceguera nocturna y las cataratas y ayuda en la recuperación de ciertas patologías como las infecciones bacterianas. Entre los alimentos beneficiosos para la vista que contienen vitamina A encontramos:

- Alimentos con betacarotenos, luteína y zeaxatina: Frutas y verduras verdes, naranjas y amarillas como espinacas, lechuga, acelgas, escarola, apio, aguacate, coles, berros, judía verde, calabaza, naranja, mandarina, maíz, melocotón, zanahoria, melón y mango.
- Alimentos con aporte de retinol animal: leche y derivados, huevos, hígado.

Alimentación rica en Vitamina C

La Vitamina C tiene efecto antioxidante y actúa como captador de radicales. Protege al cristalino contra la opacificación. También evita la degeneración del tejido conjuntivo, acelera la curación de enfermedades, es beneficiosa en casos de retinopatía diabética y reduce el riesgo de cataratas o la vista nublada. La encontramos en frutas y verduras como la naranja, mango, kiwi, fresas, pimiento, perejil, espárragos, brócoli y coliflor.

Alimentación rica en Vitamina D

La Vitamina D ayuda a preservar las funciones visuales de la retina, previene la degeneración macular y protege los ojos de inflamaciones. La encontramos en alimentos ricos en ácidos grasos Omega 3: hígado de vaca o pollo, pescado azul como anchoas, caballa, atún, boquerón, sardina o salmón.

Alimentos ricos en Vitamina E

Es la vitamina que tiene mayores propiedades antienviejamiento por lo que prolonga el buen estado de la vista. Se encuentra en elevada concentración en la retina. Disminuye el riesgo de padecer DMAE (Degeneración Macular Asociada a la Edad). La encontramos en: el pan integral, en aceites vegetales frutos secos (avellanas, almendras, nueces...), semillas de soja y girasol y en el aceite de oliva.

Otros alimentos beneficiosos para la vista

Otro grupo de alimentos beneficiosos para la vista son los ricos en Zinc. Este elemento se encuentra en elevada concentración en el tejido ocular y en concreto en la retina. Ayuda a la absorción de ciertas vitaminas como la A y a evitar la degeneración macular. Su deficiencia puede producir alteraciones en la visión o dificultad para ver en la oscuridad. Entre los alimentos beneficiosos para la vista que contienen zinc encontramos: mariscos de colores fuertes como los mejillones o las gambas.

Alimentos a evitar

Alimentos calóricos, grasos y azucarados.