

nota de prensa

Alimentos beneficiosos para la vista

Sant Cugat del Vallès 23 de junio. Desde el servicio de Oftalmología del Hospital Universitari General de Catalunya 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.**

nota de prensa

Alimentos beneficiosos para la vista

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.

Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45