

# Nutrición y salud de los ojos

La alimentación puede acompañar el cuidado de la vista a lo largo de la vida. Ciertos nutrientes tienen un papel destacado en la salud ocular, dentro de un estilo de vida saludable.

## QUÉ INFLUYE



### Retina y vista

Varios nutrientes participan en la salud ocular.



### Luteína y zeaxantina

Presentes en vegetales de hoja verde.



### Omega-3

Relevante para la retina.



### Vitamina A

Clave para la visión, sobre todo con poca luz.



### Protección

Antioxidantes que ayudan frente al desgaste.



### Estilo de vida

No fumar y proteger del sol también ayudan.

La nutrición acompaña la salud ocular, pero no previene ni cura por sí sola las enfermedades de los ojos. Las revisiones oftalmológicas son fundamentales. Ante cualquier problema de visión, consulta con el oftalmólogo.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Cuidar la vista desde el plato

Estas orientaciones generales acompañan la salud ocular, junto con las revisiones oftalmológicas.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Verdura de hoja verde

Fuente de luteína y zeaxantina.



### Pescado azul

Aporta omega-3 para la retina.



### Alimentos con vitamina A

Zanahoria, boniato, verduras de color.



### Antioxidantes

Fruta y verdura de colores variados.



### No fumar

El tabaco perjudica la salud ocular.



### Revisiones

Complementar con el oftalmólogo.

Esta ficha es divulgativa. La salud ocular requiere revisiones con el oftalmólogo; la nutrición es un apoyo. Ante cualquier cambio en la visión, consulta con un profesional sin demora.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.