

Naranja:

Fuente de vitamina C, ayuda a prevenir o retrasar los procesos de cataratas y DMAE. Contiene también carotenoides que ayudan a mantener la salud de los minúsculos vasos sanguíneos de la retina.¹

1. ALONSO, Begoña Olmedilla. Efecto de "nuevos" nutrientes sobre la retina y la función visual.

Brócoli:

Contiene vitaminas A, C, K, E, β -caroteno, y otros antioxidantes. Gracias a su contenido de luteína, zeaxantina y altos niveles de vitamina C el brócoli evita la pérdida de la vista. Los carotenos ayudan a aumentar la densidad de pigmento de la mácula -la zona central de la retina.²

2. DURÁN OSPINA, Patricia. De la farmacología ocular hacia la biofarmacéutica. Investigaciones Andina, 2004, no 9.

Arándanos:

Contiene vitamina K, C y antocianinas,
fundamentales para mejorar la visión nocturna
porque ayudan a dilatar el iris gracias a su gran
poder antioxidante.³

3. KINDER, Frederick J., et al. ¿ Para qué Se Usa el Arándano Hoy?

Zanahoria:

Contiene grandes cantidades de β -caroteno y vitamina A, los cuales pueden mejorar la salud de nuestros ojos, la visión nocturna y ofrecernos una fantástica fuente de vitaminas para evitar la degeneración macular.⁴

4. CHÁVEZ PARDO, Iris; GONZÁLEZ VARONA, Doris; DE MIRANDA REMEDIOS, Dania Idelisa. Degeneración macular relacionada con la edad. Revista Archivo Médico de Camagüey, 2008, vol. 12, no 2, p. 0-0.

Maíz:

Contiene los carotenoides, luteína y zeaxantina, pigmentos que actúan como protección de la retina frente a la DMAE. A estos dos compuestos se les ha llamado “las gafas de sol internas” por su efecto protector de la radiación solar.⁵

5. RUIZ-MORENO, J. M., et al. Guías de práctica clínica de la SERV: Tratamiento de la degeneración macular asociada a la edad (DMAE) exudativa. Archivos de la Sociedad Española de Oftalmología, 2009, vol. 84, no 7, p. 333-344.