



# nutrition

## PARA LA SALUD OCULAR

### 3

## ESTADÍSTICAS SOBRE SALUD OCULAR

# 88%

de los estadounidenses

cree que una buena visión es esencial para la salud general.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>JAMA Ophthalmology: Public Attitudes About Eye and Vision Health.

sólo el **14%**  
de los padres

se preocupa de prevenir que sus hijos desarrollen problemas de visión en el futuro.<sup>2</sup>

<sup>2</sup>DSM Nutritional Products Survey (2013, 2014)

# 78%

adultos entre los 54 y 74 años

clasifican la visión como el más importante de los cinco sentidos.<sup>3</sup>

<sup>3</sup>https://www.ocularnutritionssociety.org/boomers

### 3

## mitos COMUNES + realidad



**mito:** Mi visión y salud ocular general se afectarán con la edad, sin importar lo que haga

**realidad:** Más del 83% DE LOS ESTADOUNIDENSES cree que el empeoramiento de la salud ocular es inevitable, pero eso no es necesariamente así. Una buena nutrición juntando de alimentos y suplementos nutricionales pueden contribuir a mantener la salud ocular a medida que se envejece.

**mito:** Si la visión de mi hijo es 20/20, no necesito preocuparme sobre su salud ocular en este momento.

**realidad:** Ponemos las bases para una visión saludable de por vida desde el nacimiento, y una **CORRECTA NUTRICIÓN** es clave para mantener ojos sanos en a largo plazo.

<sup>4</sup>DSM Nutritional Products Survey (2013, 2014)

**mito:** Las zanahorias son el único alimento con nutrientes adecuados para mantener la salud ocular.

**realidad:** Aunque los carotenoides contenidos en las zanahorias, y la luteína y zeaxantina en los vegetales de hojas verdes son conocidos por sus beneficios en la salud ocular, es importante consumir otros nutrientes necesarios para la salud de los ojos, como **LOS OMEGA-3s EPA Y DHA**, que se encuentran en el salmón, caballa o anchoas.

# omega

### 3s

## PARA LA SALUD OCULAR



**Numerosos estudios muestran que los omega-3s EPA y DHA cumplen un rol importante en la salud ocular a lo largo de la vida:**

- La mayor concentración de DHA en el cuerpo se encuentra en la retina del ojo, lo que significa que es un importante nutriente para la salud ocular.<sup>5</sup>
- La evidencia sugiere que el consumo materno de DHA contribuye al desarrollo visual normal en el útero y en bebés amamantados hasta los 12 meses de edad.<sup>6</sup>
- DHA es un nutriente importante para las células del ojo que controlan la capacidad de ver bajo diferentes condiciones de luminosidad.<sup>7</sup>

**La mayoría de los profesionales de la salud recomiendan que los adultos consuman 250mg a 500mg de EPA y DHA diarios para la salud y bienestar general. Existen tres formas simples de obtener lo suficiente:**

- Consumiendo pescados grasos, como salmón o caballa.
- Consumiendo bebidas y alimentos fortificados con EPA y DHA.
- Consumiendo suplementos de omega-3.

<sup>5</sup> Fliesler SJ, Anderson RE. Chemistry and metabolism of lipids in the vertebrate retina. Prog Lipid Res 1983;22:79-131

<sup>6</sup> Scientific Opinion of the Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies on a request from Merck Selbstmedikation GmbH on DHA and support of the visual development of the unborn child and breastfed infant. The EFSA Journal (2009) 1006, 1-12

<sup>7</sup> Grossfield A, Feller SE, Pitman MC. A role for direct interactions in the modulation of rhodopsin by omega-3 polyunsaturated lipids. Proc Natl Acad Sci U S A 2006;103:4888-73



## Omega-3s

Siempre una buena idea™