

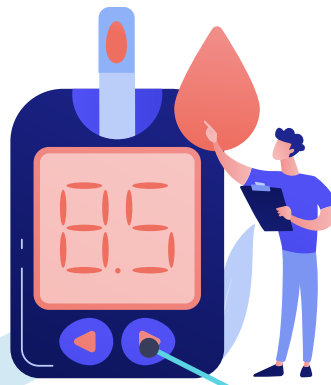
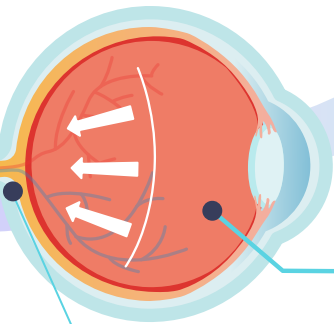
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

12 de marzo



Día Mundial del Glaucoma

El glaucoma es una enfermedad (neuropatía óptica) que **provoca ceguera irreversible.**



Presión dentro del ojo

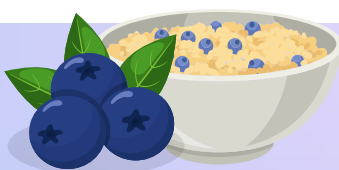
Daño en el nervio óptico

La diabetes mellitus y la hipertensión arterial son enfermedades crónicas asociadas a este mal.



¿Cómo podemos conservar el funcionamiento de nuestras retinas a través de la alimentación?

A través de la inclusión de alimentos que contengan **Antocianinas**



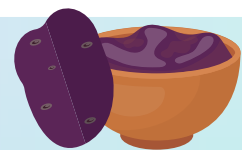
Arándanos
Como topping en el desayuno



Maíz morado
Chicha morada



Col morada
Como ensalada



Papa y camote morado
Como guarnición o puré

Antioxidantes presentes en alimentos **con pigmentación morada**. Tienen la capacidad de retrasar el envejecimiento celular.

Zárate Ferro Úrsula Erika. Caracterización epidemiológica del glaucoma en la población del Servicio de Oftalmología del Hospital Nacional Arzobispo Loayza: Enero - diciembre 2012. Acta méd. peruana [Internet]. 2013 Oct [citado 2023 Ene 23]; 30(4): 74-79. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172013000400004&lng=es.

M.D. MG. Dietary Treatment of Glaucoma. NutritionFacts.org [Internet]. 2014;16:1. Available from: <https://nutrition-facts.org/video/dietary-treatment-of-glaucoma/>