



INCMNSZ

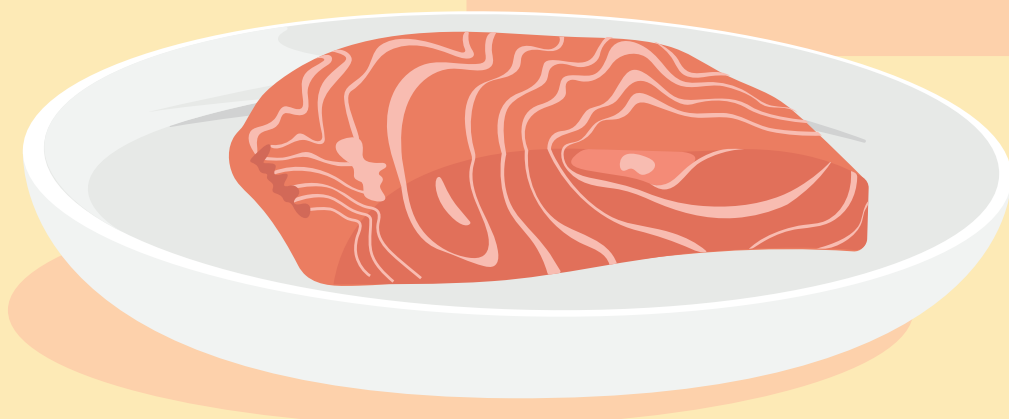


EDUCACIÓN PARA LA SALUD

# Alimentos para sus ojos

Una dieta nutritiva y balanceada es esencial para mantener saludable su vista.

El salmón y otros peces de agua fría como el atún y las sardinas son ricos en ácidos grasos Omega-3, que nos ayudan a disminuir considerablemente el riesgo de desarrollar enfermedades oculares en la vejez.



Las naranjas, la mandarina, la toronja y el limón son alimentos que contienen altos niveles de vitamina C, que es un antioxidante vital para los ojos y tiene como beneficios en la salud visual, disminuir el riesgo de cataratas y degeneración macular relacionada con la edad (DMRE).



Fuente: Asociación para Evitar la Ceguera en México (IAP).

¡Visita: [www.epsnutricion.com.mx](http://www.epsnutricion.com.mx)!