



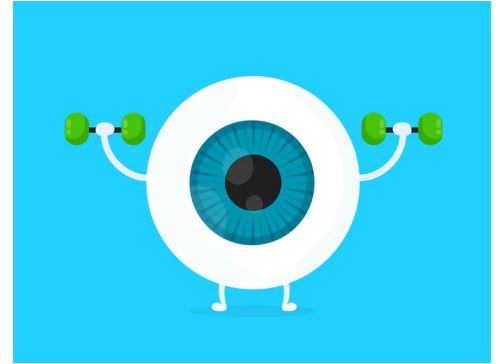
NOTICIAS

*¡Educación
nutricional
para personas
mayores!*

Invierno de 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Mantener los ojos fuertes

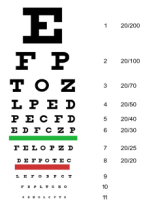
Aunque es normal que nuestra visión cambie a medida que envejecemos, la pérdida de visión y la ceguera no son inevitables. Simplemente proteger nuestra salud general puede contribuir a mantener nuestros ojos sanos. Elegir alimentos saludables, mantenerse activo y no fumar son hábitos saludables que reducen nuestro riesgo de enfermedades como diabetes, presión arterial alta y colesterol alto que pueden causar problemas de visión. En general, a medida que envejecemos, es más probable que padezcamos enfermedades oculares, muchas de las cuales no tienen ningún síntoma ni señal de advertencia. Por lo tanto, es esencial que nos sometamos a exámenes oculares anuales e iniciemos el tratamiento de forma temprana si lo necesitamos. Tener sobrepeso u obesidad, tener antecedentes familiares de enfermedad ocular o ser afroamericano, hispano o nativo americano nos pone en mayor riesgo de enfermedad ocular. Hablar con nuestro médico temprano puede ayudarnos a conocer los pasos que podemos tomar para reducir nuestro riesgo. ¡Nuestros ojos son importantes, ! así que hagamos todo lo posible para cuidarlos!



Mi compromiso con la salud visual

Para preservar mi visión, haré lo siguiente:

- Comer bien, especialmente verduras de hoja verde oscuras y pescado rico en ácidos grasos omega-3 (es decir, salmón, atún y halibut)
- Estar activo
- Dejar de fumar
- Tomar descansos al leer letra pequeña
- Usar gafas de sol/protección contra los dañinos rayos ultravioleta del sol
- Visitar al oftalmólogo una vez al año





NOTICIAS

*¡Educación
nutricional
para personas
mayores!*

Invierno de 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Vitaminas para la salud de la visión

Las vitaminas A, C y E son esenciales para mantener los ojos sanos.

- La **vitamina A** contribuye al funcionamiento de la córnea, que protege el ojo. La vitamina A está presente en el betacaroteno, que se encuentra en las frutas y verduras de hoja amarilla, anaranjada y verde.
- La **vitamina C** protege contra el daño celular inducido por los rayos UV (luz ultravioleta). La vitamina C está especialmente presente en cítricos, pimientos morrones, brócoli y coles de Bruselas.
- La **vitamina E**, que se encuentra comúnmente en los frutos secos y las semillas, previene el desarrollo de cataratas.

Nutrition Facts

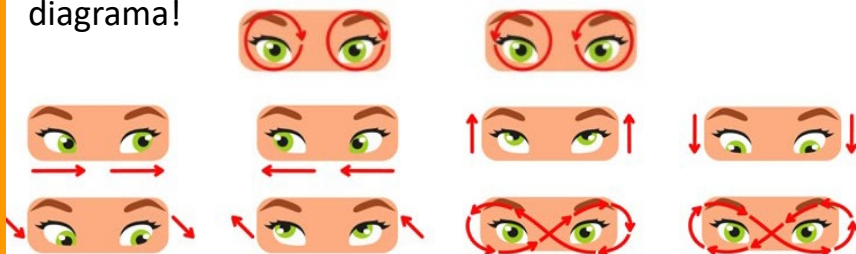
8 servings per container
Serving size 1 cup (68g)

Amount per serving
Calories 370

	% Daily Value*
Total Fat 5g	7%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 48g	15%
Dietary Fiber 5g	14%
Total Sugars 13g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 12g	
Vitamin A 10mcg	20%
Vitamin C 1mg	100%
Vitamin D 1mcg	50%
Vitamin E 2mcg	100%
Riboflavin 5mcg	75%
Folic Acid 200mcg	60%
Thiamin 2mcg	35%
Vitamin B12 5mcg	100%
Zinc 7mg	50%
Biotin 300mcg	100%
Calcium 50mcg	25%
Phosphorus 90mcg	90%
Magnesium 400mcg	100%
Chromium 75mcg	80%
Potassium 5g	100%

Ejercicios de visión ocular

Los ejercicios oculares pueden reducir la fatiga ocular. Tomar un descanso y hacer este entrenamiento rápido para los ojos puede ayudar a fortalecer los músculos oculares, aliviar los movimientos oculares y estimular el centro de visión del cerebro. ¡Haga todo lo posible por seguir el diagrama!



* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



NOTICIAS

*¡Educación
nutricional
para personas
mayores!*

Invierno de 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Este invierno, coma de manera saludable

San Diego ofrece una amplia variedad de productos frescos. Los productos de temporada suelen ser más baratos y están en su punto óptimo de nutrición. Esto es lo que está de temporada este invierno:



Remolacha



Brócoli



Repollo



Coliflor



Rábanos



Apio

Actividad sobre la salud de la visión: Unir

A continuación se presentan cuatro de las afecciones oculares más comunes en los adultos mayores. Haga coincidir la afección ocular con su definición correspondiente.



- a. Glaucoma
- b. Degeneración macular relacionada con la edad
- c. Retinopatía diabética
- d. Cataratas

1. _____ puede provocar la pérdida de la visión central. Esto puede prevenirse si se lleva un estilo de vida saludable, se reduce el colesterol y no se fuma.
2. _____ es un área nublada en el cristalino del ojo. Esto puede prevenirse con el uso de gafas protectoras.
3. _____ es un grupo de afecciones oculares que pueden dañar el nervio óptico y provocar ceguera. Esto no puede prevenirse, pero puede detectarse con un examen ocular y tratarse para prevenir el deterioro visual.
4. _____ es una afección ocular que puede causar pérdida de la visión y ceguera en las personas que tienen diabetes. Esto puede prevenirse si se mantiene físicamente activo y si come de forma nutritiva.

Respuestas: 1.) b 2.) d 3.) a 4.) c

Tómese un descanso: 20 – 20 – 20

Fuente: Medical News Today

Los largos períodos de tiempo frente a la pantalla pueden estresar los ojos. El uso de la regla 20-20-20 puede evitar este problema. Por cada 20 minutos que una persona mira una pantalla, debe mirar algo a 20 pies de distancia durante 20 segundos. Tomar descansos cortos permite que los músculos de los ojos se relajen, aliviando la fatiga.



Tome un
descanso
de
20
segundos

– Cada
20
minutos

– Mire a
20
pies de
distancia



NOTICIAS

*¡Educación
nutricional
para personas
mayores!*

Invierno de 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Palabras sabias

Hace unos años, sentía que mis ojos estaban secos y que mi vista empeoraba. Fui al médico y me dijo que tenía degeneración macular. Me dijo que tenía que ir todos los meses para colocarme una inyección en los ojos. Lo hice durante 4 años, hasta que supe que comer verduras puede ayudar mucho. Cambié mi dieta y empecé a comer todo tipo de verduras, especialmente chiles tailandeses, ¡mis favoritas! Creo que por eso mis ojos ahora están mucho mejor, hasta el punto de no necesitar inyecciones desde hace un año.

- Susan Sheum, participante de Food Smarts



Aspectos destacados del recurso: EyeCare America



AMERICAN ACADEMY
OF OPHTHALMOLOGY®

Correo electrónico:

eyecareamerica@aao.org

Teléfono: [\(877\) 887-6327](tel:8778876327)

EyeCare America ofrece un examen ocular gratuito y hasta un año de atención a personas mayores de 65 años. Para calificar para el programa, las personas no deben haber visitado a un oftalmólogo en los últimos 3 años, y deben ser ciudadanos estadounidenses de 65 años o más, sin beneficios de HMO o VA.

Ensalada de col rizada masajead

Porciones 4 | 20 minutos | Fuente: Food Network

Ingredientes:

- 1 manojo de col rizada cortado en rodajas finas
- 1 limón, exprimido
- 1/4 taza de aceite de oliva extra virgen y un poco más para rociar
- sal kosher (a gusto)
- pimienta negra (a gusto)
- 2 cucharaditas de miel
- 1 mango cortado en dados
- 2 cucharadas de semillas de calabaza tostadas



Indicaciones:

- En un bol grande, agregue la col rizada, la mitad del zumo de limón, un chorrillo de aceite de oliva y sal. Masajee hasta que la col rizada comience a suavizarse (2-3 minutos).
- En un bol pequeño, bata el resto del zumo de limón con la miel y la pimienta. Agregue el aceite mientras bate hasta que se forme el aderezo.
- Agregue el aderezo a la ensalada. Agregue el mango y las semillas de calabaza, mezcle y sirva.