



EXCLUSIVO DE INTERNET

# Los huevos: Una forma deliciosa de proteger su visión

Los huevos son deliciosos, convenientes y fáciles de preparar — y son una fuente excelente de nutrición para las personas de todas las edades. Actualmente, las investigaciones demuestran que los huevos tienen efectos positivos en su salud visual.

Un huevo grande da nutrientes en abundancia:

- 6 gramos de proteína, lo que significa el 13% de la cantidad diaria recomendada basada en una dieta de 2,000 calorías.
- 5.0 gramos de grasa total; 1.6 gramos de grasa saturada. La grasa saturada de un huevo es relativamente baja comparada con su contenido calórico.
- 125 miligramos de colina y 24 microgramos de folato, que son esenciales para el funcionamiento normal de las células y el desarrollo cerebral.
- Las vitaminas A, D, E, B12, B6, riboflavina y tiamina y los minerales calcio, potasio, fósforo, hierro y zinc.
- 166 microgramos de luteína y zeaxantina, nutrientes esenciales para la salud visual.

## Los huevos y las enfermedades de los ojos

Los huevos son una de las mejores fuentes de luteína y zeaxantina, las sustancias que de forma natural le dan color a las frutas y vegetales abundantemente coloreados y a las yemas de los huevos. La luteína y la zeaxantina son también componentes claves para el ojo humano y se piensa que el comer alimentos que las contienen ayuda a preservar una buena visión ocular y a prevenir la pérdida de la visión. Aunque los vegetales de color oscuro como la espinaca contienen más de esos nutrientes que los huevos, la luteína y la zeaxantina en los huevos son más biodisponibles, lo que significa que su cuerpo los absorbe más fácilmente de los huevos que de la espinaca o los suplementos dietéticos.

Las dos causas principales de la pérdida de la visión en los Estados Unidos son la degeneración macular relacionada con la edad (ARMD, por sus siglas en inglés) y las cataratas. Estas dos enfermedades ocurren mayormente en las personas de 50 ó más años. El comer alimentos que contienen luteína y zeaxantina puede disminuirle más tarde en su vida el riesgo de ARMD y de las cataratas.

## La degeneración macular relacionada con la edad

La ARMD es causada por el adelgazamiento de la mácula, un área en la parte trasera del ojo que controla cuan bien usted ve las cosas en el centro de su visión y cuan bien usted ve los detalles. Los factores de riesgo para la ARMD incluyen el fumar, la presión arterial alta, la obesidad y el tener ojos de

colores claros. Un daño solar, la edad y la herencia también pueden contribuir al deterioro de la mácula.

Actualmente, no hay tratamiento para la ARMD, pero el comer alimentos ricos en luteína y zeaxantina se relaciona con un bajo riesgo de ARMD. La luteína y la zeaxantina protegen la mácula de dos formas. Ellas ayudan a construir el pigmento macular, el que protege la mácula al filtrar los rayos dañinos del sol. También actúan como antioxidantes, demorando cualquier daño macular que ocurra.

## Cataratas

Una catarata ocurre cuando el lente saludable del ojo comienza a ponerse nublado. El lente está detrás del iris y la pupila del ojo y dirige la luz hacia la retina. Un lente nublado no puede dirigir la luz adecuadamente, provocando que la visión se haga progresivamente borrosa.

El daño solar, la diabetes, el fumar, la contaminación del aire y el alto consumo de alcohol están entre los factores de riesgo para desarrollar cataratas. Los medios auxiliares de la visión tales como espejuelos más fuertes o una mejor iluminación pueden ayudar con los síntomas de las cataratas por un tiempo, pero la cirugía para sustituir el lente es el único tratamiento para las cataratas avanzadas.

La mejor forma de prevenir las cataratas es usar espejuelos para el sol y consumir alimentos que contengan antioxidantes, especialmente luteína y zeaxantina, que pueden ayudar a hacer lento el daño.

## Corazón saludable y ojos saludables

En la medida en que la gente se ha concienciado más con el efecto del colesterol en sangre para la salud del corazón, han rápidamente desaparecido los huevos de sus dietas — demasiado rápido.

Los estudios recientes han demostrado que comer un huevo diario tiene poco efecto en la cantidad de colesterol en la sangre de adultos saludables. La pequeña subida del colesterol "malo" o LDL (por sus siglas en inglés) que puede ocurrir en algunas personas al comer huevos se compensa por la elevación del colesterol "bueno" o HDL (por sus siglas en inglés). Con toda esta nueva evidencia, es hora de reconsiderar los beneficios del consumo de los huevos para la salud visual. Así que adelante y disfrute hoy de una saludable tortilla de huevos que resalte a la vista.

Para más información, visite el National Eye Institute en línea: [www.nei.nih.gov](http://www.nei.nih.gov)



## Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.