

• Síguenos en:



[Conectarse](#)

[Registrarse](#)

[guiainfantil.com](#)



- [Alimentación](#)
- [Blog](#)
- [Bebés](#)
- [Embarazo](#)
- [Educación](#)
- [Familia](#)
- [Manualidades](#)
- [Nombres](#)
- [Ocio](#)
- [Recetas](#)
- [Salud](#)
- [Vídeos](#)

## Alimentos que curan a los niños: la visión y los ojos

### Las vitaminas que cuidan la vista de los niños

0 0



La buena visión de los niños afecta no sólo a su desarrollo sino también a su capacidad intelectual. Y es que no ver bien afecta al **rendimiento escolar** de los niños. La

vista es el sentido por el que se recibe la mayor cantidad de información, aproximadamente el 90 por ciento. Según un estudio realizado por la Fundación del Instituto de Ciencias Visuales de Madrid (INCIVI), entre el 15 y el 30 por ciento del **fracaso escolar** puede deberse a problemas de visión.

La mala caligrafía, las faltas de ortografía o la dificultad para leer son, a veces, consecuencia de problemas de enfoque o de percepción, muy difíciles de detectar sin ayuda médica. En la mayoría de las ocasiones, los niños no se quejan, pero hay algunas actitudes que pueden hacer sospechar a los adultos que existe algún problema.

### Alimentos recomendados para la vista de los niños

La alimentación juega un papel muy importante en la prevención de la salud ocular. ¿Cuáles son los alimentos que curan a los niños la visión y los ojos, y cómo elaborarlos para aprovechar al máximo sus propiedades y gusten a los niños?



## Especial



• Nombres de bebés famosos



• La moda durante el embarazo



• La evolución del bebé y su entorno mes a mes



• Dibujos para colorear

La doctora María Concepción Vidales Aznar, especialista en Nutrición, Dietética Humana y Trastornos del comportamiento alimentario, directora de la clínica Nutrimec, y autora del libro *Cocina que cura*, asegura que una dieta rica en vitaminas y minerales, y [ácidos grasos esenciales](#) es fundamental para mantener la visión de los niños en buen estado.

Los mejores alimentos para mantener una [buena salud ocular](#) son las frutas y verduras de color rojo y anaranjado. Esto es debido a su contenido en vitamina A y provitamina A (betacaroteno), los dos con propiedades preventivas y beneficiosas para la visión. También contienen importantes cantidades de vitamina C con efectos antioxidantes.

Asimismo, las frutas y verduras en general son ricas en vitaminas del grupo B, que son necesarias para el buen funcionamiento del sistema nervioso y la transmisión de información al cerebro. Otras sustancias necesarias para la buena salud ocular son la luteína y zeaxantina, dos pigmentos que también podemos encontrar en muchas frutas y verduras de color naranja y verde.

Para cuidar de la [salud visual de los niños](#), se ha establecido que el 60 por ciento de la ingesta de vitamina A debe provenir de la dieta, es decir, debemos ingerir los carotenoides de los alimentos. También puede recomendarse el consumo de 2,1 mg diarios de betacaroteno en forma de suplementos.

### Consejos de preparaciones para los niños

La mejor manera de aprovechar la vitamina A es tomar frutas, verduras y hortalizas de color rojo anaranjado como melocotón, zanahoria, naranja, pomelo, tomate y mango. Conviene consumirlas en crudo como frutas frescas, pero los niños también las toman muy bien en [zumos](#) y son muy recomendables.

En [papillas y purés](#), la zanahoria y la calabaza, mezcladas con patata, calabacín y puerro, también resultan deliciosas para el paladar de los niños por su sabor dulzón.



Síguenos en:



Recibe todas las novedades de Guía Infantil en tu correo. Introduce tu correo y ¡suscríbete!

### Novedades del blog



Decir 'no' también educa



Ganar y perder,

sabiduría para los niños



Cómo preparar a los niños para la llegada de un hermanito



Por qué no les gustan las verduras a los niños



Embarazada, ¿mejor en verano o en invierno?



Dra. María Concepción Vidales Aznar  
Licenciada en Medicina y Cirugía  
Especialista en Nutrición, Dietética Humana y  
Trastornos del comportamiento alimentario  
Directora Médica de la [clínica Nutrimedica](#)  
Autora del libro *Cocina que cura*



Encuentra la revista  
para su edad

A partir de  
1 AÑO



A partir de  
4 AÑOS



A partir de  
7 AÑOS



**Etiquetas:** [alimentos que curan](#) [cocina que cura](#) [alimentación infantil](#) [cocina para niños](#) [zumos](#) [vitaminas para niños](#) [purés](#) [papillas](#) [recetas de cocina](#) [salud infantil](#) [visión de los niños](#) [hipermetropía](#) [miopía](#) [astigmatismo](#) [estrabismo](#)

## Artículos

- Decálogo de la alimentación saludable para los niños
- Tratamiento del estrabismo infantil
- La estimulación visual infantil
- Los problemas de visión
- Alimentos contra la anemia infantil
- Primeras papillas de verduras con carne
- Diagnóstico y tratamiento de la ambliopía
- La visión de niños y bebés
- Alimentación infantil
- Omega 3 en la alimentación infantil de niños y bebés

## Blog

- Ingredientes para conseguir un puré perfecto para...
- Conoce los síntomas de la Diabetes infantil

## Libros / Música / DVD



### Repostería sin huevos ni leche

Repostería sin huevos ni leche: un auténtico desafío... pero es posible: 41 recetas para elaborar exquisitos dulces, tartas y también platos salados. ¿Por qué tendrían las personas alérgicas que renunciar a estas maravillas?

[Comprar](#)



### Mi hija se ve gordita. ¿Cómo ayudarla?

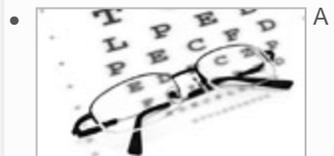
La dictadura de la línea hace estragos. En la adolescencia, cuando es habitual y frecuente que el cuerpo se redondee temporalmente, el tema se convierte en una catástrofe. El resultado es que nuestras hijas empiezan dietas de adelgazamiento descabelladas, que ponen en peligro su salud y su crecimiento. El papel de los padres es esencial para ayudar a su adolescente a atravesar esta etapa. Este libro responde a las numerosas preguntas sobre el tema: -Cómo ayudarla a distanciarse un poco de la locura del adelgazamiento. -Qué papel deben desarrollar los padres, y en especial la madre. -¿Es bulimia o picoteo?.

- Los niños y el uso del ordenador portátil
- Cuando los niños comen mal
- Ideas para que los niños coman
- Abusar del sol daña los ojos de los niños
- Los niños también pueden sufrir de colesterol alto
- Contra el calor, zumos nutritivos para los niños
- Zumo de mandarina contra el colesterol infantil
- Enseñar a los niños a aprovechar y disfrutar su tiempo

## Videos



uso de gafas para los niños.



qué edad y con qué frecuencia hay que...



partir de qué edad pueden usar lente...



Comprar

« Ver todos »

Salud visual. Consejos para

jugar con...

## Galerías

- Películas para ver en familia



## Recetas



Recetas con zanahoria,  
dulces y salad...



Sándwich de tres en raya,  
merienda dive...



Helado de yogur con  
lacasitos, paso a...



Risotto al pesto de albahaca

con zana...

## Deja un comentario

Para hacer comentarios y lograr que sean publicados automáticamente, [conéctate](#).

Si deseas hacer comentarios y aún no estás registrado, [regístrate](#), o tus comentarios estarán sujetos a moderación antes de que sean publicados.

En todos los casos, no se aceptarán comentarios con contenido comercial o spam, con insultos, injurias y ataques personales que vulneren los derechos de los demás, Gracias!

Nombre:

\*

E-mail:

\*

Comentario:

\*

Ayúdanos a evitar el SPAM:



---

[Portada](#)[Quienes somos](#)[Aviso legal y de privacidad](#)[Librería](#)[Contacto](#)[Publicidad](#)[Participa](#)[Mapa del sitio](#)[Internet](#)

Guiainfantil.com es la web líder en audiencia en la categoría Familia y Estilo de Vida. Datos auditados por [OJD](#).

Polegar Medios S.L. © 2000-2012. Todos los derechos reservados. Licencia SGAE SGAERRDD/5/267/10111012

[Guía Infantil Network](#) [Guía Infantil Social Club](#) [Guía Infantil](#) [Guía Infantil Brasil](#) [Adolescentes](#) [Perros](#) [Furgonetas](#) [Diario Femenino](#) [Diário Femenino](#) [Conmishijos.com](#)