



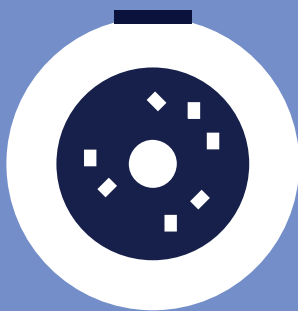
Mejora la salud de tus ojos



Consume alimentos como zanahorias, acelga, espinaca, naranja, frijoles y almendras.



Reduce el tiempo frente a pantallas (televisor, celular, video juegos), y la luz directa del sol.



Evita altas cantidades de azúcar, tabaco y alimentos procesados.



Aumenta el sueño reparador y el ejercicio.