

Evite la exposición directa y prolongada al sol. En días muy soleados, procure utilizar gafas de sol de cristal oscuro, así como visera o sombrero.

Intente llevar una dieta equilibrada rica en *ácidos grasos omega-3* (aceites de pescado, aceite de hígado de bacalao, pescado azul: salmón, arenque, pez espada, anchoas, atún blanco) y *vitamina A* (productos lácteos no desnatados, yema de huevo, vegetales Amarillos o de hoja verde oscuro: zanahoria, calabaza, pimiento amarillo, maíz, espinacas, acelgas, brócoli, coles de Bruselas, naranjas, nectarinas, melocotones, albaricoques, melón...).

No abuse de alimentos precocinados, conservas o frutos secos.

Consuma de preferencia fruta y verdura fresca. Utilice la cocina al vapor. Ingiera los alimentos justo después de cocinarlos.

### **Suplementos vitamínicos**

Por su contenido en ácidos grasos omega-3 del que forma parte el ácido docosahexaenoico así como de vitamina A, sería recomendable, junto con la dieta previamente aconsejada, la adición de:

*IcapsR* ..... 1 cápsula / día