

RECOMENDACIÓN NUTRICIONAL EN...

ANEMIA

Vocalía de alimentación-Centro de Información del Medicamento

Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba

¿Qué es la anemia?

La anemia es la disminución del número de glóbulos rojos o de la cantidad de la hemoglobina en la sangre, debido a la pérdida o destrucción de los glóbulos rojos por trastornos en su formación o a la mala absorción del hierro.

Se caracteriza por debilidad y cansancio exagerado que no se corresponde al ejercicio desarrollado. Para combatir este estado se recomienda la ingestión de alimentos ricos en hierro, ácido fólico y vitamina B12. De este modo aumentaremos la cantidad de hemoglobina y glóbulos rojos.

Tipos de anemia

Por deficiencia en vitamina B12: Es aquella en la que se produce una disminución de glóbulos rojos debido a la falta de dicha vitamina.

Por deficiencia en ácido fólico: Es una disminución en la cantidad de glóbulos rojos debido a una deficiencia de folato.

Anemia ferropénica: El hierro es un pilar fundamental e importante para los glóbulos rojos. Cuando el cuerpo no tiene suficiente hierro, produce menos glóbulos rojos o glóbulos rojos demasiado pequeños.

Además de aumentar el consumo de los alimentos que indicamos a continuación, procuraremos siempre tomar en la misma comida alimentos ricos en vitamina C (naranjas, mandarinas, kiwis, tomates, fresas etc.) ya que la absorción del hierro en el intestino.

Alimentos ricos en...

HIERRO

Almejas.

Cereales integrales.

Vísceras: Hígado de carne vacuna y morcilla elaborada a base de sangre roja.

Legumbres: Soja y las lentejas.

Vegetales como las espinacas y las acelgas.

Carne: vacuna, pollo, pescado, cerdo y pavo.

ÁCIDO FOLICO

Verduras: Espárrago (cocido, no enlatado), la lechuga, el tomate, las espinacas o la remolacha roja no enlatada.

Frutas como la naranja, el aguacate, las fresas o el plátano.

Legumbres como los guisantes, las alubias o judías.

Cereales como el maíz (no enlatado) y los componentes del pan integral.

VITAMINA C

Bayas rojas, kiwi, pimiento rojo y verde, tomates, espinaca, y los zumos hechos de guayaba, toronja, naranja y limón.

Otros alimentos: brócoli, fresas, pimientos verdes, coles de Bruselas y melón.

