CYB
CENTRO MÉDICO

ANEMIA

Falta la carrera

¿Qué es?

Es una condición que se presenta cuando en la sangre no hay un número suficiente de glóbulos rojos para realizar un adecuado transporte de oxígeno a los tejidos corporales.

Principales síntomas

- Debilidad
- Vértigo
- Cefaleas
- Manchas en el campo visual
- Fatiga fácil
- Mareos

Tipos de anemias por deficiencia de nutrientes:

- Anemia ferropénica: Producida por la deficiencia de hierro con la dieta
- Anemia megaloblástica: Producida por la deficiencia de vitamina B9 con la dieta
- Anemia perniciosa. Producida por la deficiencia de vitamina B12 con la dieta.

Fuentes alimenticias:

Porque no agrega fuentes de hierro hem??

- Hierro: Espinaca, acelga, garbanzos, porotos, lentejas.
- Vitamina B9: Achicoria, betarraga, espárrago, espinaca, repollitos de bruselas.
- Vitamina B12: Carne de vacuno, pollo, huevo, lácteos (productos de origen animal)

también interesante agregar la cantidad de l micronutriente aportado por porción y el requerimiento de cada micronutriente promedio

Recomendaciones:

- Evitar tiempos prolongados de cocción de los alimentos, ya que, la vitamina B9 es soluble en agua (se disuelve), por lo que su contenido disminuye.
- Tomar té o café después de 2 horas de comer, ya que, el té impide la absorción de hierro, por lo que tomarlo junto a las comidas disminuye su absorción.
- Consumir verduras de color verde y legumbres acompañados de alimentos ricos en vitamina C (cítricos, pimentón, frutillas, kiwi, entre otros). La vitamina C facilita la absorción de hierro a nivel intestinal, aumentando así la cantidad de hierro que el cuerpo absorberá.

Elaborado por: Ignacia Tagle Cortés - Interna Nutrición y Dietética UCN 2021