

Los **GLOBULOS ROJOS** trasportan **OXIGENO** desde los pulmones a todo nuestro cuerpo

¿Qué es la anemia?

Es una enfermedad caracterizada por la disminución de un mineral llamado hierro en la sangre, el cual, es el encargado de transportar el oxígeno desde nuestros pulmones hasta los órganos de todo nuestro cuerpo.

La anemia, se debe principalmente al bajo consumo de alimentos con gran contenido de hierro como las vísceras hígado, corazón, pajarilla, bofe, entre otros, o vegetales de hojas color verde oscuras, como la espinada.

Síntomas anemia

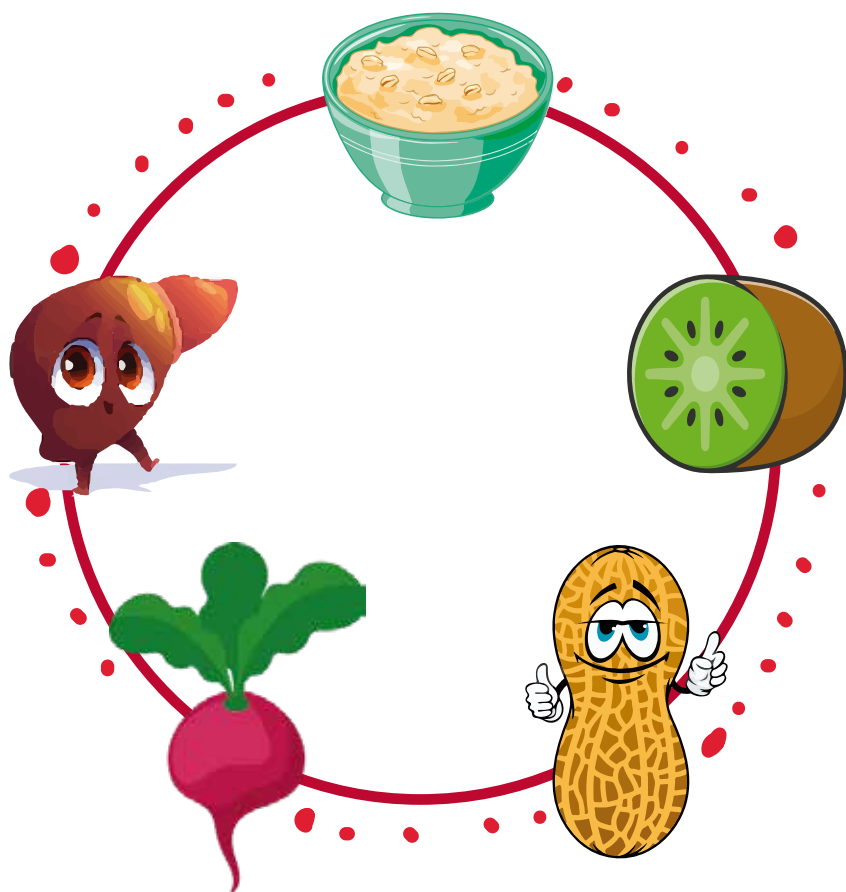
Decaimiento

Manos y pies fríos

piel pálida o amarilla



Niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes presentan un mayor riesgo de anemia por deficiencia de hierro. Es muy importante que todos los grupos de edad en especial mujeres adolescentes y mujeres jóvenes, consuman alimentos ricos en hierro debido a la pérdida de sangre durante el ciclo menstrual.



Es muy importante el consumo de alimentos ricos en hierro tanto de fuente animal como vegetal; algunos de estos son:

Avena: una taza aporta el 60% de las necesidades diarias de hierro, ¡cumpliríamos una gran meta con este consumo!

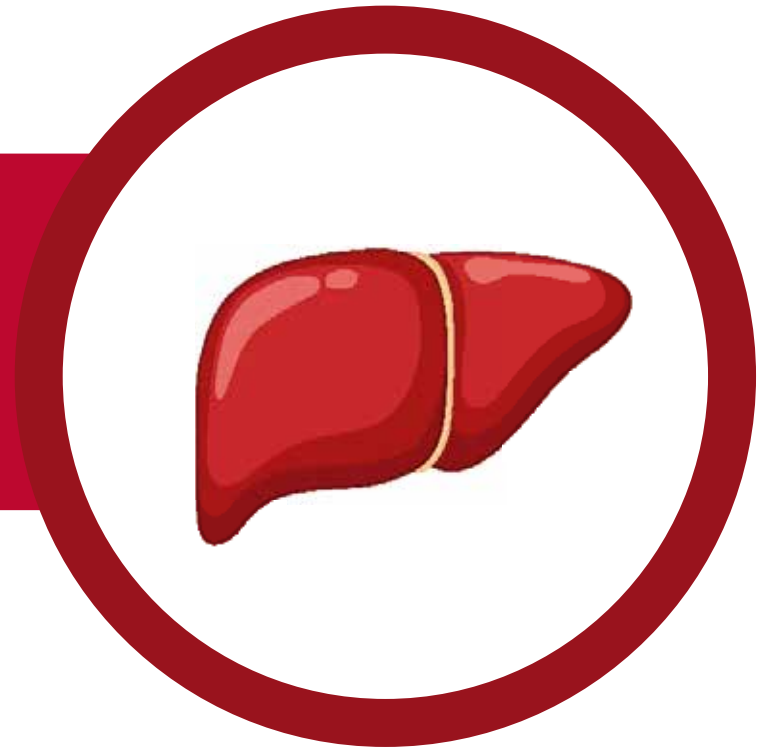
Las vísceras: en particular las vísceras rojas, como el pulmón o bofe, pajarilla o bazo, hígado y corazón; entre otros, se pueden consumir cocinadas al menos una vez por semana, estos, pueden ser preparados de diferentes maneras para garantizar el aporte permanente de hierro.

Kiwi: gracias a su alto contenido de vitamina C, el kiwi mejora la absorción de hierro, que otros alimentos pueden aportar.

Las leguminosas secas: como frijol, lenteja y garbanzo, puede ser unos de los alimentos que más hierro aportan; pero al ser de origen vegetal, deben ser consumidos junto con alimentos ricos en vitamina C, preferiblemente frutas en trozos como: guayaba, naranja, mandarina, maracuyá, lulo, que permiten mejorar la absorción del hierro.

Remolacha roja: ofrece una gran protección para prevenir la anemia, debido a su alto contenido de hierro y vitamina C.

Beneficios de consumir alimentos ricos en hierro



- Niños y niñas más atentos y con una mejor capacidad de aprendizaje.
- Ayuda a incrementar funciones como la capacidad de razonamiento, aprendizaje o memoria.
- Mujeres sanas que permite mejorar las condiciones para programar un embarazo.
- Ayuda a mejorar el funcionamiento de tus extremidades, músculos y órganos en general.
- Aumenta el apetito.
- Entusiasmo y dinamismo en la realización de las actividades cotidianas, que el ánimo nunca se apague, ¡siempre con actitud!