



Anemia

La anemia es una afección que se desarrolla cuando la sangre produce una cantidad inferior a la normal de glóbulos rojos sanos. La mayoría de las anemias son causadas por la falta de nutrientes necesarios para la síntesis normal de glóbulos rojos, principalmente hierro, vitamina B-12 y ácido fólico. El cuerpo no recibe suficiente sangre rica en oxígeno y la falta de oxígeno puede hacer que se sienta cansado o débil. Esto puede provocar dificultad para respirar, mareos, dolores de cabeza o latidos cardíacos irregulares. Algunas personas corren un mayor riesgo de anemia, incluidas las mujeres durante sus períodos menstruales y el embarazo. Las formas clave de reducir el desarrollo de la anemia implican comer alimentos ricos en hierro en nuestra dieta diaria. Lea más a continuación:

HIERRO HEMO VERSUS HIERRO NO HEMO

El hierro hemo se encuentra principalmente en la sangre y los músculos, principalmente conocidos como carne animal. Este tipo de hierro es mejor absorbido por el cuerpo.

- carne roja
- Aves de corral
- Pez

El hierro no hemo se encuentra en las plantas.

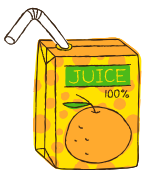
- cereales integrales
- nueces y semillas
- legumbres
- verduras de hoja verde

¿CUÁNTO HIERRO NECESITAS?

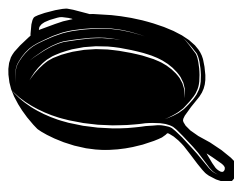
- **Mujeres (19-50 años): 18 mg de hierro por día**
- **Mujeres (19-50 años): 27 mg si está embarazada; 9 mg si está amamantando**
- **Hombres (19 años y mayores): 8 mg de hierro por día**
- **Mujeres (51 años o más): 8 mg de hierro al día**

Los alimentos ricos en hierro también son ricos en vitamina B12, ¡una vitamina importante para la reproducción de glóbulos rojos!

CONSEJOS PARA AGREGAR HIERRO A SU PLATO



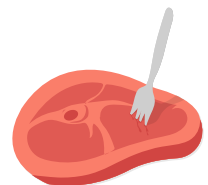
Incluya alimentos ricos en vitamina C, como jugos de cítricos y frutas, para ayudar a su cuerpo a absorber más hierro.



Cocinar con utensilios de cocina de hierro fundido permitirá que los alimentos cocidos absorban parte del hierro.



Limite el café y el té a la hora de las comidas para no disminuir la absorción de hierro.



El hierro de la carne, el pescado y las aves se absorbe mejor que el hierro de las plantas.