
Dec 20, 2011 | Escrito por Luis Yanez | 0

La anemia es una enfermedad con distintas variantes que algunas veces puede llegar a ser grave y otras no, algunas hasta pueden prevenirse o tratarse con dietas saludables y nutritivas, por lo que a continuación presentamos algunos alimentos buenos para la anemia.

Los alimentos ricos en hierro y una buena ingesta de estos son un tratamiento muy eficaz para reforzar las proteínas de hemoglobina, pero siempre es importante antes de comenzar un tratamiento por nuestra cuenta, informarle a nuestro doctor o en este caso, a nuestro nutricionista. Como señalamos anteriormente, existen distintos tipos de anemia, siendo su graduación y gravedad no siempre la misma. Por ende, necesitamos corroborar con un profesional cual es nuestra situación para poder comenzar con una dieta correcta y en cantidades justas.

Vegetales

Los vegetales son muy ricos en hierro y los que más lo tienen son algunos como: la espinaca, el brócoli, la lechuga, remolacha, apio, zanahoria, el fenogreco y la col rizada. Estos coloridos vegetales son ideales para frescas y sabrosas ensaladas, incluso es muy recomendable preparar jugos, como por ejemplo, el jugo de remolacha con un fuerte color y aroma será un elixir de hierro a la hora de combatir la anemia. Además, estos vegetales poseen también vitamina B-12 y ácido fólico, que repone energías y te mantiene más resistente.

Frutas

Tal como las verduras, algunas frutas tienen una gran cantidad de hierro y también son muy sabrosas. Algunas frutas con buenas cantidades de hierro son las manzanas y los tomates. Las manzanas además de ser dulces, nutritivas y ricas en hierro, son fáciles de comer, puedes llevarlas a cualquier parte y las puedes utilizar de muchísimas maneras en cualquiera de las comidas del día. Otras frutas ricas en hierro son las bananas, los higos y las pasas o los cítricos como las ciruelas, el limón, la naranja, el pomelo y las uvas. Con estas frutas puedes preparar deliciosos jugos de muchas maneras.

Carnes

La carne roja y algunas partes como el riñón, el corazón y el hígado, son muy efectivos contra la anemia y aportan mucho al tratamiento. Los médicos siempre sugieren alimentarse con carne roja para este tratamiento y estas partes son muy eficaces. Además, hay otro tipo de carnes como la de pollo y pescado, que también ayudan.

Miel y legumbres

La dulce, natural y nutritiva miel posee entre sus tantos beneficios, la maravillosa característica de ser una fuente esencial de hierro, cobre y manganeso, combinándose y mejorando directamente la síntesis de la hemoglobina; es así una herramienta fundamental en el tratamiento de la anemia. Además, la miel puedes utilizarla casi con cualquiera de los alimentos antes mencionados y también con legumbres y frutos secos como el cereal, las almendras, las nueces o los cacahuets, todos ellos también ricos en hierro.

Addthis:

Source URL: <http://radiomundial.com.ve/node/10525>