

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: [1] [1]

- [email](#) [2]
- [facebook](#) [3]
- [twitter](#) [4]
- [pinterest](#) [5]
- [whatsapp](#) [6]

Source URL: http://radiomundial.com.ve/node/10525?qt-lateral_noticias=0

Links:

[1] <https://www.addthis.com/bookmark.php?v=300>

[2] <mailto:?subject=Alimentos%20que%20ayudan%20a%20combatir%20la%20anemia%20&body=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Fnode%2F10525>

[3] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Fnode%2F10525>

[4] <https://twitter.com/intent/tweet?text=Alimentos%20que%20ayudan%20a%20combatir%20la%20>

anemia%20&url=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Fnode%2F10525

[5] http://pinterest.com/pin/create/link/?url=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Fnode%2F10525&media=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2F%2FBannerPrincipaI_0_0.png&description=Alimentos%20que%20ayudan%20a%20combatir%20la%20anemia%20

[6] <whatsapp://send?text=Alimentos%20que%20ayudan%20a%20combatir%20la%20anemia%20http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Fnode%2F10525>