

Millones sufren anemia en el mundo

De acuerdo al último Reporte 2004 del Sub Comité de las Naciones Unidas la deficiencia de hierro y la anemia afectan a 3.5 millones de niños en edad escolar, pre-escolar y muy probablemente los adolescentes tengan un mayor incidencia al déficit por su velocidad de crecimiento y el aumento de la masa corporal.



Incluya Hierro, Acido Fólico y vitamina B12 en la dieta de los adolescentes

¿Porqué es importante el hierro?

El hierro es un mineral que ayuda a formar las proteínas de los músculos, las células rojas, y huesos saludables. Pero más importante aun, el hierro ayuda al cuerpo a transportar el oxígeno que necesita para **energía**.

Tipos de Anemia

La anemia mas conocida es aquella por deficit de hierro, pero también las hay por **deficiencia de B12 y ácido fólico**, Este tipo de anemia se le conoce como **anemia megaloblástica** (donde los glóbulos rojos no alcanzan la maduración adecuada y mueren antes de los 120 días). El riesgo de carencia es especialmente alto en el caso de dietas unilaterales por ejemplo los vegetarianos estrictos.

Síntomas

Cansancio, pobre rendimiento intelectual y físico, irritabilidad y falta de apetito. En el 99% de los casos el problema de la anemia se debe a un deficit de los siguientes nutrientes: Hierro, Vitamina B12 y Ácido Fólico.

Alimentos anti-anemia altos en Hierro

Incluir estos alimentos	Medida casera	Hierro (mg)	Ácido Fólico (mcg)
Huevo	1 unidad	1.2	15
Papaya	1 taza	2.0	24
Mango	1 taza	2.0	0
Granadilla	2 unidades	2.0	0
Almendras	20 g	0.8	21
Lentejitas cocidas	1 taza	5.8	4
Carne vacuno estofado	150 g	3.2	3

(*Las proteínas ricas en hierro son : sardina, anchoveta, pescado bonito, víceras (hígado)

(*Los cereales ricos en hierro son la cañihua, quinua, habas secas

(*Las menestras ricas en hierro son lentejas, frijol panamito, frijol red kidney

(*Los vegetales ricos en hierro son el berro, brócoli, espinaca

TIP: Acompañe los vegetales con alimentos ricos en vitamina C. Facilitará la asimilación del hierro.

Ensalada rica en Hierro y Ácido Fólico

Alimentos	Medida casera	Hierro (mg)	Acido Fólico (mcg)
Berro	20 g	0.3	40
Lechuga	50 g	2.0	17
Palta	30 g	0.5	20
Alcachofa	40 g	0.3	12

Crema de Vegetales rica en Hierro y Ácido Fólico

Alimentos	Medida casera	Hierro(mg)	Á.Fólico (mcg)
Espinaca cocidas al vapor	50 g	1.0	70
Brócoli	100 g	2.0	65
Papa cocida	50 g	1.0	10