



Alimentação saudável
e qualidade de vida

ANEMIA

O que o Nutricionista
faz por você?

A anemia surge quando o conteúdo de hemoglobina no sangue está abaixo do normal, em decorrência da falta de um ou mais nutrientes essenciais (ferro, zinco, ácido fólico B6, vitamina B12 e proteínas). No entanto, na maioria dos casos é ocasionada pela deficiência de ferro na alimentação e provoca cansaço, palidez, falta de apetite e dificuldade de aprendizagem, além de provocar outras doenças.

Dicas para melhorar sua qualidade de vida:

1. *Amamente seu filho. Para os bebês o leite materno é considerado um alimento muito importante contra a anemia por deficiência de ferro.*
2. *Prefira alimentos ricos em ferro (carnes vermelhas, principalmente fígado, rim, coração, peixes e leites enriquecidos com ferro).*
3. *Entre os alimentos de origem vegetal, prefira os folhosos verde-escuros (exceto espinafre) como agrião, couve, cheiro-verde, taioba, as leguminosas (feijões, fava, grão-de-bico, ervilha, lentilha), grãos integrais ou enriquecidos, nozes e castanhas, melado de cana-de-açúcar, rapadura e açúcar mascavo.*
4. *Associe o consumo das hortaliças acima com as frutas ricas em vitaminas C (caju, goiaba, laranja, kiwi, mexerica, acerola, limão) para melhorar a absorção do ferro nelas contido.*
5. *Como sobremesa dê preferência para as frutas.*
6. *Procure beber água nos intervalos das refeições.*

Consulte um nutricionista!



**SISTEMA CONSELHOS
FEDERAL E REGIONAIS
DE NUTRICIONISTAS**

www.cfn.org.br