



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

---

**CARRERA:**

NUTRICION

**MATERIA:**

FISIOPATOLOGIA

**TEMA:**

ANEMIAS Y SU NUTRICION

**CATEDRATICO:**

BACILIO ROBLEDO MIGUEL

**ALUMNO:**

PUI RAMIREZ MANSENG

**17 DE SEPTIEMBRE DEL 2020**

# ANEMIAS Y SU NUTRICION

35% de las mujeres y un 20% pueden padecer anemia y el 50% de los casos son de causa ferropénica.

Un Hto menor de 40% y una Hb menor de 13 g/dl representa anemia en el hombre

Un Hto menor de 36% y una Hb menor de 12 g/dl representa anemia en la mujer

Disminución de la masa de glóbulos rojos circulante por debajo del nivel normal.

## Etiopatogenia

Disminución de la producción medular de Gr

Se destruye alrededor del 1% de los Gr, si estos no son reemplazados por nuevos

Se produce una anemia secundaria a la producción insuficiente de Gr

Anemia hipoproliferativa o arregenerativa

Aumento de la destrucción de los Gr.

Descenso de la vida media por debajo de los 100 días define la presencia de hemólisis

Medula ósea no puede compensar con aumento en la producción de Gr

Puede haber estados hemolíticos con compensación de medula ósea sin anemia

Se clasifican en

Por su causa

Congénitas o adquiridas

Por su mecanismo patológico

Anemias hemolíticas

En forma de crisis hemolítica

Agudas, de procesos crónicos y larvados

intracorporales

Extracorporales

Alteración dentro del Gr o en su membrana

Anomalia externa al Gr

Perdidas hemáticas

Causa mas frecuente de las anemias

Puede ser: aguda. Subaguda, crónica, macroscópica o microscópica

hombres

Después de pérdidas de 1200 mL o mas

Mujeres

Después de pérdidas de 600ml o mas

La más frecuente es la anemia ferropénica, causada por deficiencia de hierro.

es multifactorial e intervienen en su desarrollo la alimentación, la situación fisiológica, patologías asociadas y la carga genética del individuo

Evitar dietas hipocalóricas si no se tiene ni obesidad ni sobrepeso y nunca seguir dietas sin el adecuado control médico

la ingesta dietética de hierro debe ser la adecuada para mantener la homeostasis del micronutriente

Alimentos ricos en hierro no hemo  
• Legumbres. • Determinadas verduras: espinacas, acelgas, col, berros. • Frutos secos: pistachos, almendras. • Cereales de desayuno enriquecidos

Alimentos ricos en hierro hemo  
• Carnes rojas. • Morcilla. • Hígado. • Cordero. • Productos cárnicos y embutidos: paté, chorizo, jamón cocido, jamón serrano. • Moluscos en conserva: berberechos, mejillones.