

ANEMIAS

Y su Nutrición



es una afección en la cual careces de suficientes glóbulos rojos sanos para transportar un nivel adecuado de oxígeno a los tejidos del cuerpo.



Tipos de Anemias

Anemia Ferropénica

- *Tipo frecuente de anemia
- *Insuficiencia de hierro en la dieta, hemorragias
- *Manifestaciones
Transporte de oxígeno insuficiente y deficiencia de hemoglobina
- *Por gravedad
Fatiga, disnea, anginas y taquicardias, cabellos y uñas quebradizas, piel pálida.

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

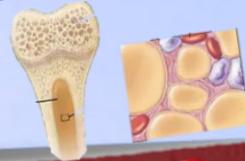


*Alimentos fortificados con hierro
ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C PARA MEJORAR LA ABSORCIÓN DEL HIERRO



Anemia Aplásica

- *Tipo rara de anemia
- *Trastorno de las células madres de la médula
- *Manifestaciones
Debilidad, fatiga, palidez, petequias, hematomas, hemorragias (nasales, vaginal, encías o del tubo digestivo por descenso de las concentraciones plaquetarias).



Anemia Megaloblástica

- *Causadas por síntesis de ADN que afecta el tamaño de los eritrocitos, debido a su maduración y división.
- *Manifestaciones
Vitaminas B12
Ictericia leve
pérdida del sentido vibratorio y de posición
- *Manifestaciones
Vitamina B9
pérdida de sensación, incapacidad de control muscular y depresión.

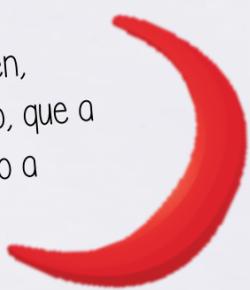


ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS B9 Y B12



Anemia de células falciformes o drepanocítica

- *Tipo de anemia hereditaria
- *Provoca que las arterias se bloqueen, impidiendo el paso del flujo sanguíneo, que a su vez provoca que no llegue oxígeno a otra vez del cuerpo
- *Manifestaciones
Infecciones frecuentes, episodios de dolor, retrasos en el crecimiento o la pubertad, hinchazón de manos y pies.



ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA B9 (Ácido fólico)



Talasemias

- *Trastorno sanguíneo hereditario
- *hace que tu cuerpo tenga menos hemoglobina de lo normal o produce una forma anormal de los eritrocitos
- *Manifestaciones
Fatiga, Debilidad, Piel pálida o amarillenta, Deformidades óseas faciales, Crecimiento lento, Hinchazón abdominal y Orina oscura



*suplemento multivitamínico y de minerales que contenga del 50 al 150% de la CDR para el folato, cinc y cobre

*La dieta debe ser rica en proteínas, vitaminas B, especialmente ácido fólico, y cinc.

