



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

FISIOPATOLOGÍA II

INFOGRAFÍA → ANEMIAS Y SU NUTRICIÓN

DOCENTE: MIGUEL BASILIO ROBLEDO

ALUMNA: XOCHITL PÉREZ PASCUAL

CUARTO CUATRIMESTRE

GRUPO "A"

TAPACHULA CHIAPAS

17/09/2020

# Manifestaciones

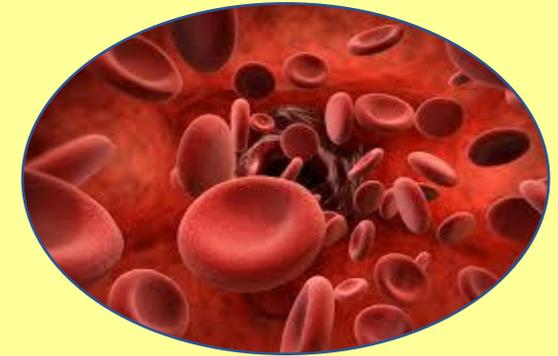


- Fatiga
- Falta de energía
- Debilidad
- Dificultad al respirar
- Mareos
- Palpitaciones
- Palidez

## ANEMIAS Y SU NUTRICIÓN

### Tipos

- Por déficit de vitamina B12
- Por déficit de folato
- Anemia ferropénica: el cuerpo no tiene suficiente hierro.
- Por enfermedad crónica
- Hemolítica: los glóbulos rojos se destruyen antes de los 120 días.
- Idiopática: la médula ósea no produce suficientes células sanguíneas.
- Megaloblástica: los glóbulos rojos son más grandes de su tamaño normal.
- Perniciosa: ocurre porque el intestino no absorbe apropiadamente la vitamina B12.
- Drepanocítica: enfermedad transmitida de padres a



**Definición:** afección por la cual la cifra de hemoglobina está disminuida en los glóbulos rojos, éstos se encargan de suministrar oxígeno a los tejidos.

### Intervención nutricional

Consumir alimentos con alto contenido de hierro, vitamina B12, vitamina B9 y vitamina C.

- Origen animal: pescados, cernes, hígado de res, huevos.
- Origen vegetal: vegetales de color verde oscuro, leguminosas, panes, cereales y alimentos enriquecidos, cítricos.

#### De origen animal (mayor absorción)



#### De origen vegetal (menor absorción)



- El hierro hemo, contenido en los alimentos de origen animal, es mejor absorbido por el organismo.
- El hierro no hemo, presente en alimentos de origen vegetal, no es absorbido, a menos que vaya acompañado de vitamina C