

# DIETA ANEMIA

GAMA DIETA / ESPECÍFICA

## ¿QUÉ ES LA ANEMIA?

Es una situación que aparece debido a una disminución de la concentración de hemoglobina en sangre, aunque la cantidad de eritrocitos sea normal o incluso elevada.

Existen diferentes tipos de anemia, en función de cuál sea la causa. La más común es la anemia **ferropénica**, a consecuencia de la carencia de hierro en el organismo (por ejemplo, una mala alimentación, con poco aporte de hierro), la anemia **hemolítica**, a causa de una excesiva destrucción de los eritrocitos (glóbulos rojos), o por **pérdida de sangre**.

En este caso hablaremos de la más común, la anemia ferropénica y como una correcta alimentación nos puede ayudar a prevenir y/o mejorar el déficit de este mineral.

Es importante fomentar el consumo de alimentos como los frutos secos y semillas, carnes rojas, yema de huevo o mariscos entre otros.

Hay componentes que favorecen la absorción del hierro como la vitamina C, la fructosa, el ácido cítrico y las proteínas.

Es importante evitar o reducir el consumo de alimentos que contengan ácido oxálico (espinacas), taninos (café, té), exceso de determinados minerales o la insuficiencia de proteínas, etc. Los cereales integrales tienen más hierro, vit B12 y ácido fólico que los refinados pero debido a su contenido en fitatos se recomienda no abusar.

Los postres idóneos: los cítricos por su aporte de vitamina C y los lácteos ya que mejoran la absorción de ácido fólico.

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
<b>LUNES</b>	YOGUR DESNATADO SIN AZÚCAR CON SEMILLAS DE CHÍA (DEJAR REPOSAR) Y UN KIWI	TOSTADA DE ESPELTA CON 1/2 AGUACATE PEQUEÑO, QUESO FRESCO 0% Y SEMILLAS DE SÉSAMO CON UN TOQUE DE PIMIENTA	ENSALADA DE BERROS CON 1 CUCH. DE ARROZ Y DE LENTEJAS, 1/2 NARANJA, UN PUÑADO DE CHERRYS, 2 NUECES Y ALIÑO DE 1/2 LIMÓN, AOVE Y SAL FRESAS	MANDARINA CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	REVUELTO DE UN HUEVO (Nº0-1) CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS, CEBOLLINO Y CHAMPIÑONES
<b>MARTES</b>	PUDING DE CHÍA CON LECHE VEGETAL SIN AZÚCARES, CON FRESAS Y PLÁTANO	TOSTADA DE ESPELTA CON CREMA DE SÉSAMO (TAHÍN) Y TOMATES CHERRY, CON UNA PIZCA DE PIMIENTA/ORÉGANO	ESPAGUETIS DE ESPELTA SALTEADOS CON AJO, CON ALMEJAS Y SALSA DE TOMATE NATURAL TRITURADO CON ORÉGANO, PIMIENTA Y UN TOQUE DE SAL MANDARINA	ZUMO NATURAL DE NARANJA (CON SU EJE CENTRAL), ZANAHORIA Y APIO, SIN AZÚCAR, AÑADIR AGUA	CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y AÑADIR SEMILLAS DE SÉSAMO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON UNA RODAJA DE LIMÓN Y PEREJIL FRESCO
<b>MIÉRCOLES</b>	YOGUR DESNATADO SIN AZÚCAR CON SEMILLAS DE CHÍA (DEJAR REPOSAR) Y FRUTOS DEL BOSQUE	TOSTADA DE ESPELTA CON 1/2 AGUACATE PEQUEÑO, QUESO FRESCO 0% Y SEMILLAS DE SÉSAMO CON UN TOQUE DE PIMIENTA	ENSALADA DE ESPINACAS FRESCAS CON GARNAZOS Y ARROZ, 1 TOMATE PEQUEÑO, 1/2 CEBOLLA, 1/2 AGUACATE, 1 CUCH. DE PIÑONES, ALIÑO CON AOVE Y UNA PIZCA DE SAL MANDARINA	FRESAS CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	MERLUZA AL HORNO CON BASE DE PATATA LAMINADA, Y SALSA DE PEREJIL Y AJO PICADO, CON GUISANTES Y AOVE
<b>JUEVES</b>	PUDING DE CHÍA CON LECHE VEGETAL SIN AZÚCARES, CON UN PUÑADO DE FRUTOS DEL BOSQUE	ZUMO NATURAL DE BERROS, PEPINO, 1/2 MANZANA VERDE Y 1/2 LIMÓN	ENSALADA DE JUDIA VERDE Y BRÓCOLI AL VAPOR, CON 2 HUEVOS DUROS CON LA YEMA SEMI CRUDA, 1 TOMATE Y CHAMPIÑONES SALTEADOS	NARANJA Y UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS	CREMA DE GUISANTES CON PUERRO Y CEBOLLA, SERVIDA CON CAMARONES Y SEMILLAS DE SÉSAMO
<b>VIERNES</b>	YOGUR DESNATADO SIN AZÚCAR CON SEMILLAS DE CHÍA (DEJAR REPOSAR) Y KIWI	TOSTADA DE ESPELTA CON CREMA DE SÉSAMO (TAHÍN) Y TOMATES CHERRY, CON UNA PIZCA DE PIMIENTA/ORÉGANO	TERNERA A LA JARDINERA (ESTOFADO DE ZANAHORIA, GUISANTES, TOMATE NATURAL, JUDÍA VERDE, CEBOLLA, PIMIENTO, PATATA, CON PIMENTÓN ROJO Y LAUREL) MANDARINA	FRUTOS DEL BOSQUE Y UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS	MEJILLONES AL VAPOR CON VINO BLANCO, AJO, HOJA DE LAUREL, PIMIENTA NEGRA MOLIDA Y 1/2 LIMÓN, CON GUARNICIÓN DE ENSALADA VERDE (BERROS, CANÓNIGOS, TOMATE..)
<b>SÁBADO</b>	1 TOSTADA DE PAN DE ESPELTA CON AGUACATE Y UN HUEVO POCHÉ, CON UN TOQUE DE PIMIENTA Y SAL	ZUMO NATURAL DE ESPINACAS FRESCAS, PEPINO, 1/2 MANZANA VERDE, 1/2 LIMÓN Y AGUA	FILETES DE LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PIMIENTA Y ORÉGANO, CON GUARNICIÓN D EVERDURAS AL VAPOR CON 1 PATATA	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	SALMÓN AL VAPOR, CON RODAJAS DE LIMÓN Y PEREJIL FRESCO, ACOMPAÑADO DE BRÓCOLI, CALABACÍN AL VAPOR
<b>DOMINGO</b>	TOSTADA DE ESPELTA CON CREMA DE SÉSAMO (TAHÍN) Y TOMATES CHERRY, CON UNA PIZCA DE PIMIENTA/ORÉGANO	ZUMO NATURAL DE BERROS, PEPINO, 1/2 MANZANA VERDE Y 1/2 LIMÓN	ENSALADA DE GARBANZOS, CON COL RIZADA, 1 LATA DE ATÚN AL NATURAL, CHERRYS, CEBOLLA ROJA PICADA, FRESAS LAMINADAS, CON UN TOQUE DE VINAGRE D EMÓDENA, AOVE, SAL Y PIMIENTA MOLIDA	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	GAMBAS SALTEADAS CON AJO Y PEREJIL, Y VERURAS/HORTALIZAS AL WOK

Todas las dietas de Herbora han sido diseñadas por especialistas titulados en dietética y nutrición.

Dieta genérica destinada a personas sin patologías que quieren controlar su peso.

Recuerda que el ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, y para obtener mayores resultados al seguir una dieta.