

Informativo maio

Anemia infantil



A anemia é uma doença causada pelo baixo teor no sangue de uma proteína rica em ferro, chamada hemoglobina - que transporta oxigênio para os órgãos do corpo. A pessoa anêmica pode não manifestar sinais, mas entre os sintomas mais frequentes estão fraqueza, irritabilidade, anorexia e geofagia - o hábito de comer terra.

Em crianças, a doença influencia o retardo do crescimento. É justamente nessa fase da vida que a anemia tem crescido.

Alimentos que são fontes de ferro

- Carne vermelha,
- Frango,
- Peixe,
- Quinoa,
- Aveia,
- Trigo,
- Cevada,
- Pães com farinha 100% integral,
- Feijão,
- Castanha de caju,
- Avelã,
- Amêndoa,
- Pistache,
- Agrião,
- Rúcula,
- Mostarda,
- Ameixa,
- Damasco,
- Pêssego,
- Uva passa,
- Figo,
- Banana passa,
- Jiló,
- Quiabo,
- Inhamé



Algumas práticas alimentares também ajudam a combater a anemia

- Aumentar o consumo de alimentos ricos em vitamina C, pois esta vitamina ajuda na absorção de ferro, exemplos de frutas cítricas ricas em vitamina C: laranja, acerola, limão, tangerina, mexerica, abacaxi, morango, caju.
- Aumentar o consumo de alimentos ricos em: vitamina A (couve, cenoura, abóbora, manga e mamão), B12 (peixes, fígado e carne bovina), ácido fólico (feijão, banana, abacaxi, laranja, lentilha e abóbora) e riboflavina (fígado, abacate, brócolis e fubá).

Além de ingerir alimentos fontes de ferro, precisamos evitar algumas coisas



- Não consumir alimentos fontes de cálcio (leite e derivados) junto com os alimentos fonte de ferro, pois o cálcio inibe a absorção do ferro pelo organismo
- Manejar o consumo de alimentos ricos em oxalatos: farelo de trigo, nozes, chá preto, chocolate.
- Os alimentos de origem animal são as melhores fontes do ferro biodisponível para o organismo, por isso é interessante o consumo das carnes. Entre os tipos de carne, a carne vermelha é a que mais tem ferro.