

## DIETA RICA EN FERRO PER LES ANÈMIES.

Una dieta normal aporta uns 10-18 mg de ferro, del qual només s'absorbeix un 5-10% (1-1,8 mg). Durant el període menstrual femení es perd 1-2 mg cada dia i les necessitats durant l'embaràs representen uns 2-2,5 mg/dia. Les necessitats masculines de ferro es calculen en 1 mg/dia.

Quan es necessiti fer una dieta per la presència d'una anèmia, se seguirà l'esquema general però es tindrà en compte la composició dels aliments respecte al contingut fèrric (veure taula adjunta)

**Cal que prèviament es faci un estudi mèdic de la causa de l'anèmia i tractar-la.**

### 1. Esmorzar

- Un cereal integral
- Un làctic
- Una fruita cítrica

### 2. Dinar

- Verdures / llegums/ pasta integral
- Pròtid (carn o peix)
- Cereal integral (pa)
- Fruita, millor cítrica
- Evitar cafè o te

### 3. Berenar Similar a l'esmorzar

### 4. Sopar (idem. que dinar però més lleuger i complementari)

### 5. ALTRES CONSELLS

- a. Cal que els cereals siguin veritablement integrals.
- b. El ferro en els aliments vegetals és de difícil absorció per estar en forma de sal fèrrica, per la qual cosa, s'aconsella acompanyar els àpats amb una beguda àcida, per exemple, aigua enriquida amb suc de llimona. També es recomanen fruites cítriques durant el tractament dietètic de les anèmies.
- c. El cafè i el te inhibeixen l'absorció del ferro vegetal. Cal ser caut amb aquestes begudes durant el tractament dietètic de l'anèmia.
- d. Ingerir un complement de llevat de cervesa és altament recomanable.
- e. Les verdures han de ser cuinades amb poca aigua o al vapor per conservar els seus minerals.

## TAULA D'ALIMENTS RICS EN FERRO

	ALIMENTOS RICOS EN HIERRO	HIERRO (en en miligramos por cada 100 gramos de alimento)
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	arroz blanco	1
	arroz integral	2,6
	cebada	4,1
	maíz	3,6
	germen de maíz	7,5
	levadura de cerveza	17,5
	macarrones o fideos	1,4
	pan de maíz blanco	1,4
	pan integral	2,6
	<b>LEGUMBRES</b>	lentejas
soja		8
Habas secas		8,5
Judías blancas		7,6
garbanzos		6
<b>FRUTOS SECOS</b>	almendras	4,3
	avellanas	3,8
	nueces	2,9
	piñones	3
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	acelgas	3,5
	ajo	2
	alcachofas	1,8
	brócoli	1,4
	cardo	2
	col de Bruselas	1,2
	endivias	2
	escarola	2,2
	espinacas	4
	judías verdes	1,7
	col lombarda	4
	perejil	5 a 20
	puerros	2

	<b>rábanos</b>	<b>1,3</b>
	<b>remolacha</b>	<b>1,1</b>
<b>HUEVOS</b>	<b>huevo entero</b>	<b>2,5</b>
	<b>clara</b>	<b>0,1</b>
	<b>yema</b>	<b>7</b>
<b>PESCADO</b>	<b>Almejas, berberechos, chirlas</b>	<b>24</b>
	<b>anchoas</b>	<b>5,1</b>
	<b>anguilas de río</b>	<b>4</b>
	<b>atún 1,5</b>	<b>1,5</b>
	<b>boquerones</b>	<b>2,5</b>
	<b>calamares y similares</b>	<b>1,7</b>
	<b>gambas</b>	<b>1,4</b>
	<b>mejillones</b>	<b>4,5</b>
	<b>caracoles</b>	<b>35</b>
	<b>ostras</b>	<b>6,5</b>
	<b>sardinas</b>	<b>4,8</b>
	<b>sardina conserva</b>	<b>4</b>
	<b>bacalao, merluza, peces blancos</b>	<b>1</b>
<b>CARNES</b>	<b>buey</b>	<b>2,7</b>
	<b>caballo</b>	<b>3</b>
	<b>cerdo</b>	<b>2,6</b>
	<b>conejo</b>	<b>2,4</b>
	<b>cordero</b>	<b>2,7</b>
	<b>morcilla</b>	<b>6,4</b>
	<b>pato</b>	<b>2</b>
	<b>pavo</b>	<b>2,4</b>
	<b>pollo</b>	<b>1,5</b>
	<b>ternera</b>	<b>2,5</b>
	<b>hígado</b>	<b>10 a 13</b>