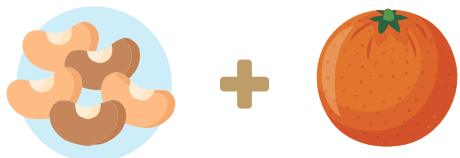


## Recomendaciones Nutrimientales

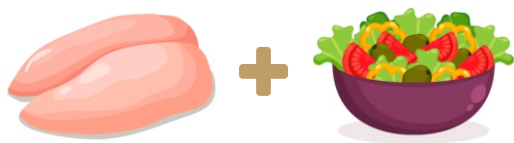
- Combina alimentos ricos en hierro con buenas fuentes de vitamina C.

Ejemplo: 1 plato de frijoles + 1 naranja.



- Combina carnes con productos de origen vegetal, a fin de facilitar la absorción de estas últimas.

Ejemplo: pechuga de pollo + ensalada.



- Prefiere el uso de ollas y sartenes de hierro para cocinar.



- Remoja y hierve los tubérculos, las leguminosas y los cereales para disminuir el contenido de ácido fítico y así aumentar la biodisponibilidad del hierro.

- No combines alimentos ricos en calcio con los de hierro, debido a que el calcio reduce la absorción de hierro.

## Procura que tu alimentación sea:

- Completa —
- Equilibrada —
- Variada —
- Adecuada —
- Suficiente —
- Higiénica —

Si la desnutrición y anemia quieres evitar, una alimentación saludable debes llevar



**COLIMA**  
Gobierno del Estado

Servicios de Salud

## COMISIÓN ESTATAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

📍 Juárez 235, Zona Centro, Colima, Col.

☎ **312 314 4667 y 312 330 2216**

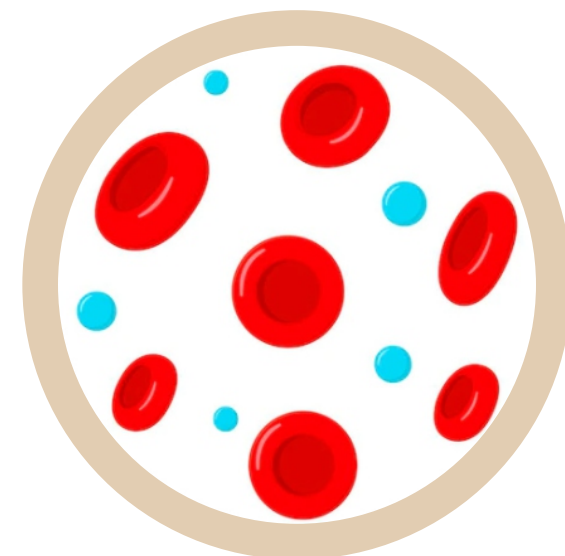
✉ cecacolima19@gmail.com

📍 Comisión Estatal de Salud Mental y Adicciones Colima

🐦 @cesmacolima

📷 @cesmacolima

# Guía de Alimentación



# Desnutrición y Anemia



**COLIMA**  
Gobierno del Estado

Servicios de Salud



# ¿Qué es?

**La Desnutrición:** es la carencia en el cuerpo de uno o todos los nutrientes esenciales, como consecuencia de una dieta deficiente y alteraciones en la digestión o absorción corporal.

**La Anemia:** es una de sus principales manifestaciones.

## ¿Qué la causa?

- La causa principal suele ser la **mala o insuficiente alimentación**, así como una baja ingesta de alimentos ricos en hierro como:
  - Hígado, carnes rojas
  - Verduras de hoja verde
  - Yema de huevo
  - Leguminosas y cereales
- Problemas gastrointestinales: gastritis ulcerosa.
- Menstruación, sangrados prolongados
- Consecuencia de otras patologías

## Síntomas que puedo presentar en caso de desnutrición y anemia

- Peso bajo y adelgazamiento generalizado (IMC <18.5)
- Caída de cabello
- Piel escamosa, arrugada y sin elasticidad
- Fatiga, cansancio
- Palidez (coloración blanquecina de la piel, mucosas y pigmentos)
- Uñas quebradizas
- Hemoglobina menor a 13.2 g/dL

## ¿Cómo prevenirla?

### Consumiendo alimentos con mayor contenido de hierro como:

- |                                 |              |
|---------------------------------|--------------|
| • Moronga                       | • Almejas    |
| • Carnes rojas (res, cerdo)     | • Ostiones   |
| • Pescado                       | • Huevo      |
| • Pollo                         | • Lácteos    |
| • Viseras                       | • Espinacas  |
| • Hígado, riñón, corazón, etc.] | • Miltomate  |
| • Jamón                         | • Perejil    |
| • Atún                          | • Yerba mora |
|                                 | • Guanábana  |
|                                 | • Tuna       |

## Consumir alimentos ricos en hierro + vitamina C



## ¿Cómo tratarla?

- **Consume alimentos ricos en calorías como:**
  - Aceite de oliva
  - Avena cocida en leche entera
  - Licuados con miel de abeja
  - Alimentos con mayonesa, crema o aguacate o aceites vegetales.
- **Suplementación con hierro.**  
Esta deberá de ser sugerida por tu médico tratante.

## Evita

**Cafeína (café, refresco de cola), alcohol y alimentos ultraprocesados**

