



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

# Cuidado Nutricional y Prevención de **LA ANEMIA**

**COMISIÓN NACIONAL  
PARA LA VIDA ARMONIOSA**



“

La tarea es proteger, promover, defender la vida con sentido de responsabilidad personal, colectiva, familiar, porque es desde la conciencia que uno se apropia de las medidas indispensables para proteger nuestra salud, nuestro trabajo, nuestra vida.

”

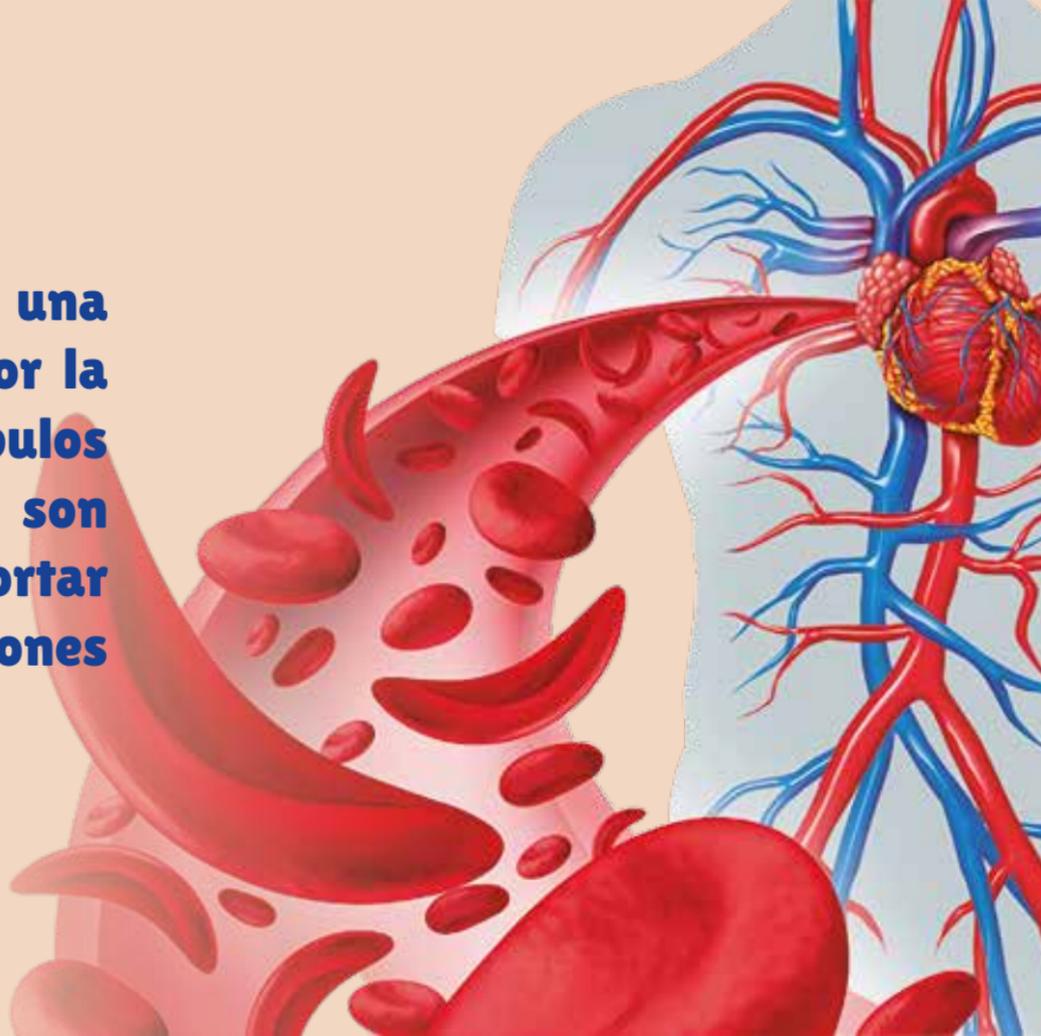
**Cra. Rosario Murillo**

*Vicepresidenta de la República de Nicaragua.*



## ¿QUÉ ES LA ANEMIA?

La anemia es una enfermedad causada por la disminución de glóbulos rojos en la sangre que son necesarios para transportar el oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo.



## **Causas más comunes que provocan anemia:**

- 1. La escasez de hierro en el cuerpo**
- 2. Falta de vitaminas B12**
- 3. Carencia de ácido fólico**
- 4. Los parásitos intestinales**
- 5. Enfermedades crónicas como el cáncer, insuficiencia renal, diabetes o VIH**
- 6. Hemorroides**
- 7. La leucemia**
- 8. Abundante sangrado menstrual**
- 9. El embarazo**



## SÍNTOMAS MÁS COMUNES DE LA ANEMIA:

- ➔ **Cansancio para hacer las actividades diarias**
- ➔ **Debilidad**
- ➔ **Palidez en la piel o palmas de las manos**
- ➔ **Mareos**
- ➔ **Dolor de cabeza**
- ➔ **Falta de concentración**
- ➔ **Palpitaciones irregulares**
- ➔ **Mucho sueño**



## **RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA ANEMIA**

**Prevenamos la anemia consumiendo nutrientes y vitaminas que necesita nuestro cuerpo para producir glóbulos rojos necesarios.**

**Entre los alimentos que contienen hierro están: frijoles, carnes, cerdo, pollo, mariscos, hígado, huevos; vegetales y legumbres verdes como: pepino, lechuga, tomate, aguacate, plátano.**

**Alimentos que contienen vitamina B12: Pescado, huevo, leche, frutas de temporada como la naranja, mandarina, limón y calala que permite que nuestro cuerpo asimile mucho mejor el hierro.**



## RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA ANEMIA

**Ácido Fólico:** Lo podemos encontrar en frutas como: La naranja, mango, piña, melón, mandarina, entre otros.

**Consumamos abundante agua,** para mantener nuestro cuerpo hidratado y absorber mejor las vitaminas y minerales de los alimentos que consumimos.

**Evitemos consumir alcohol, bebidas energizantes y fumar,** porque afecta la capacidad que tiene nuestro cuerpo para absorber vitaminas y minerales.



## RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA ANEMIA



**En el caso de las mujeres embarazadas, siempre deben acudir a sus controles prenatales.**



**Deben consumir hierro y ácido fólico que reciben en la unidad de salud.**



**Se recomienda que l@s niñ@s de 0 a 6 meses se alimenten con leche materna.**

## RECORDEMOS

**Acudir a nuestras citas médicas:**

- **Si estamos embarazadas.**
- **Si tenemos a un niñ@ en crecimiento.**
- **Si padecemos alguna enfermedad crónica.**
- **Si hemos sido diagnosticad@s con anemia.**



**DEBEMOS SEGUIR LA RECOMENDACIONES DEL PERSONAL DE SALUD Y ALIMENTARNOS DE FORMA SALUDABLE.**



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*