NOMBRE: **MARINA** APELLIDO: **REINA**

Dietista especializada en nutrición infantil, nutrición deportiva y dietas vegetarianas, es cofundadora del centro de deporte y nutrición Hoy Empiezo (www.hoyempiezo.es) donde tiene su consulta privada y además imparte formaciones y trabaja como asesora nutricional para diversas empresas. También participa en un comité de expertos para la elaboración de guías alimentarias en la Red de escuelas públicas infantiles de Madrid y colabora en diversos medios de comunicación como divulgadora nutricional.

ANEMIA bajo control

Las anemias carenciales más frecuentes en la población española son la ferropénica y la megaloblástica. ¿Qué alimentos nos pueden ayudar a prevenirlas?

ANEMIA FERROPÉNICA

Este tipo de anemia está íntimamente relacionada con un mineral muy importante para nuestra salud: el hierro. Aparece principalmente por:

- **Pérdidas de sangre:** tumores en el tubo digestivo, menstruaciones muy abundantes o úlceras digestivas.

- **Ingesta insuficiente de hierro** en la dieta o personas con necesidades aumentadas de este mineral, como por ejemplo las mujeres durante el embarazo y lactancia.
- **Absorción deficiente de hierro** producida a nivel intestinal.

TRATAMIENTO

Lo primero que deberá hacerse si se detecta una anemia ferropénica es encontrar la causa de esta afección. Una vez localizada y tratada, se pueden administrar suplementos de sales ferrosas, siempre bajo prescripción médica. El hierro, en este estado, se absorbe mejor que las sales férricas.

RECOMENDACIONES

- Siempre acompañar el consumo de alimentos ricos en hierro de **vitamina C.**
- **Evitar tomar leche con las comidas principales.** El calcio de la leche impide la absorción de hierro. Si se desea consumir yogur o leche mejor hacerlo entre horas.
- **El huevo contiene proteínas que inhiben la absorción del hierro.** Evitar su consumo junto con alimentos ricos en hierro.
- **La fibra insoluble dificulta la absorción del hierro** (esta fibra sería el salvado de trigo, por ejemplo).
- **Evitar sustancias que dificultan la absorción del hierro:** té, vino, cerveza, cacao, café. El té verde y el negro son los que más afectan.
- **Aumentar el consumo de alimentos ricos en vitamina A:** zanahoria, albaricoque seco, espinacas y mantequilla son fuentes importantes.

LOS MÁS RICOS EN HIERRO

ALIMENTO	MG/100 G
Sangre	52
Almejas, berberechos y chirlas	24
Habas secas	8,4
Hígado y morcilla	8 y 6,4, respectivamente
Pistachos	7,3
Lentejas	7,1
Carne de caballo	7
Garbanzos y judías	6,7
Ostras	6,5
Foie gras y patés	5,5
Mejillones	4,5
Almendras y avellanas	4,2
Espinacas	4
Sardinas	3,2

- **Aumento de fructooligosacáridos (FOS).** Estos compuestos benefician a la flora intestinal y ayudan a mejorar la absorción de nutrientes. Los encontramos en el puerro, cebolla, espárragos, legumbres, avena, casi todas las frutas o alcachofas entre otros alimentos.
- Consumir una cantidad adecuada de **B9, B12 y vitamina C.**

ANEMIA MEGALOBLÁSTICA

Esta anemia se diagnostica mediante la observación de los valores VCM (Volumen Corpuscular Medio) de las analíticas sanguíneas. Cuando el VCM se encuentra por encima de los valores de referencia, indica que el tamaño de los glóbulos rojos es mayor de lo que debería. Este tipo de alteración es producida principalmente por una carencia de dos vitaminas importantes: B9 o ácido fólico y B12 o cianocobalamina. »»

LOS MÁS RICOS EN ÁCIDO FÓLICO

ALIMENTO	MG/100 G
Hígado de vaca	592
Algas agar desecadas	580
Germen de trigo	520
Habas secas	423
Judías pintas y blancas	390
Soja	240
Pipas de girasol peladas sin sal	238
Berros	214
Muesli sin azúcar	201
Algas wakame crudas	196
Col rizada	187
Garbanzos	185
Lentejas	168
Yema de huevo	159
Guisantes secos	151
Perejil	149
Espinacas	145
Habas frescas	145
Espinacas congeladas	140
Acelgas	128
Alcachofas congeladas	126
Endivias	115
Brecol	114
Escarola	110
Grelos	110
Cacahuete sin cascara	110
Esparrago verde	108
Puerro	103
Col de Bruselas	101

Acompaña el consumo de alimentos ricos en hierro con vitamina C, evita el té, cacao y el café tras las comidas, añade verduras y legumbres a tu dieta y realiza analíticas periódicas

Déficit de B9 o ácido fólico: la disponibilidad de este compuesto, imprescindible durante el embarazo, puede verse afectada por una dieta pobre en verduras y legumbres. Asegurar su ingesta es posible comiendo abundantes verduras de hoja verde, guisantes, crema de cacahuete, legumbres, germen de trigo y semillas de girasol crudas.

Déficit de B12: se encuentra casi exclusivamente en los alimentos de origen animal, por lo que los vegetarianos y veganos deben suplementarse siempre para evitar su carencia. En el caso de personas con una dieta ominívora, ha de prestarse atención a medicamentos destinados a la protección gástrica. Su acción puede inhibir la secreción por parte de las paredes del estómago de una sustancia llamada factor intrínseco, compuesto imprescindible para una correcta absorción de la vitamina B12 en el intestino.

ENSALADA DE ESPINACAS, LENTEJAS, REMOLACHA Y NARANJA

Ingredientes:

- 120 g de lentejas cocidas.
- 80 g de remolacha cocida.
- 100 g de naranja fresca.
- 150 g de espinacas crudas.
- 20 g de avellanas y almendras machacadas.
- Aliño: zumo de ½ naranja, cucharada de aceite de oliva virgen, pizca de sal y pimienta.

Preparación:

Colocamos en un bol las espinacas, la remolacha y la naranja cortadas en rodajas, las lentejas cocidas y los frutos secos machacados en un mortero. Han de quedar en trozos pequeños, sin llegar a ser polvo.

En un vaso, añadimos los ingredientes del aliño, batimos hasta que quede una emulsión y servimos sobre la ensalada removiendo hasta que esté bien mezclado.

GUISO DE HABAS VERDINAS CON ACELGAS, ALCACHOFAS, COL RIZADA Y PUERRO

Ingredientes:

- 90 g de acelgas.
- 70 g de habas verdinas cocidas.
- 80 g de alcachofas congeladas.
- 1/2 puerro.
- 70 g de col rizada.
- 10 g aceite de oliva virgen.
- 1 cucharada de germen de trigo.
- Sal.
- Pimienta.
- 1 hoja de laurel.
- 3 clavos de olor.

Preparación:

Ponemos en una olla profunda las verduras lavadas y cortadas en trozos medianos, no muy pequeños. Cubrimos con agua y ponemos a hervir. Cuando empiece a bullir el agua, bajamos el fuego, añadimos las especias, el aceite y la sal. Cocemos las verduras durante 20/25 minutos. Añadimos las judías verdinas ya cocidas (la verdura mantendrá más nutrientes si la cocinamos menos tiempo y la legumbre dará menos gases si la añadimos ya cocida). Cocinamos 5 minutos más todo el conjunto. Servir caliente con una cucharada sopera de germen de trigo por encima y remover bien.