

Orientações Nutricionais

Anemia ferropriva

O QUE VOCÊ DEVE FAZER

Dar preferência ao consumo de alimentos fontes de ferro, como carnes (carne vermelha e aves) e gemas de ovo, vegetais verde-escuros (brócolis, espinafre, couve), leguminosas (lentilha, feijão, ervilha, grão-de-bico), cereais integrais (aveia, quinoa) e sementes de gergelim e de abóbora.

Aumentar o consumo de alimentos fontes de vitamina C (laranja, acerola, caju, goiaba, morango, pimentão e tomate, por exemplo), para melhorar a absorção de ferro.

Consumir de 5 a 6 refeições diárias (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia, por exemplo).

Em cada refeição tente consumir proteínas, carboidratos, gorduras boas e fibra. **Dê preferência para os alimentos *in natura***, ou seja, àqueles alimentos que não vêm dentro de embalagens!

Faça refeições em locais tranquilos.

O QUE VOCÊ DEVE EVITAR

Consumir no almoço e no jantar, em conjunto com alimentos ricos em ferro, os alimentos ricos em cálcio como leite, queijos, sorvetes, pudins e iogurtes, pois o cálcio concorre com a absorção do ferro.

Evitar café, chá preto, chá mate, guaraná natural, refrigerantes, aveia, linhaça em conjunto ou logo após as refeições.

Evitar substituir o almoço e o jantar por lanches, pois não são suficientes para atingir as necessidades diárias de ferro.

Evitar alimentos ultraprocessados (macarrão instantâneo, salgadinhos, snacks, nuggets, por exemplo), **embutidos e carnes processadas** (salsicha, linguiça, salame, mortadela, presunto, carne seca), **enlatados, fast foods** (sanduíches e frituras), **temperos e molhos prontos** (caldo de carne, sazón, ajinomoto), pois geralmente contém grande quantidade de sódio e gordura saturada.

O QUE FAZER SEMPRE

Procurar ajuda de profissionais de saúde. O tratamento inicial da anemia ferropriva é a suplementação de ferro. O seu nutricionista e seu médico devem ser consultados para que suas necessidades sejam atingidas!

Hidrate-se bem. Consuma no mínimo 2 litros de água por dia, aproximadamente 10 copos ou 4 garrafas ao longo do dia!

Receita Prática

Sanduíche Nutritivo



<https://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/receitas/sanduiche-com-suco>

Dica Saudável

A absorção de ferro não-heme (presente nos vegetais) nas refeições é aumentada na presença de alimentos fontes de vitamina C (laranja, acerola, limão, abacaxi, kiwi, caju, goiaba, morango, pimentão e tomate, por exemplo)

saúde em rede
compartilhando o que é bom

Portal da Saúde

MPF
Ministério Público Federal