



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

## *Dieta para Anemia Ferropriva*

### **PREFERIR:**

- Alimentos integrais: cereal tipo “All Bran”, germe de trigo, farinha de aveia, cevada;
- Carnes vermelhas (magras), frango ou peixe;
- Leguminosas: feijões, lentilha, ervilha e soja (farinha e extrato);
- Damasco seco, castanha de caju torrada e salgada, amêndoa, semente de linhaça;
- Alimentos enriquecidos com ferro;
- Vegetais verde-escuros: espinafre, agrião, couve, brócolis, mostarda (folha), almeirão, rúcula, coentro e salsa.

### **RECOMENDAÇÕES:**

- Consuma alimentos ricos em vitamina C: pimentão verde, vermelho e amarelo, frutas: laranja, limão, acerola, goiaba, caju, morango, abacaxi, kiwi, carambola, mexerica, esse nutriente aumenta a absorção do ferro.
- Não fique longos períodos sem se alimentar;
- Evitar: café, chá preto, chá mate e refrigerantes;
- Respeite o horário de suas refeições;
- Realizar 5 a 6 refeições diárias (com volume reduzido);
- Comer devagar e mastigar bem os alimentos;
- Dê preferência aos alimentos grelhados, assados e cozidos ou a vapor;
- Realizar atividade física diariamente.

### **Referências Bibliográficas:**

CUPARRI, L. Nutrição Clínica no Adulto – (Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar /Unifesp – Escola Paulista de Medicina. 2<sup>o</sup> ed. rev. e ampl. – São Paulo : Manole, 2005.



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913**    Alphaville: **2151.5805**

*Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.*