

## Com combatre l'anèmia des d'un punt de vista dietètic

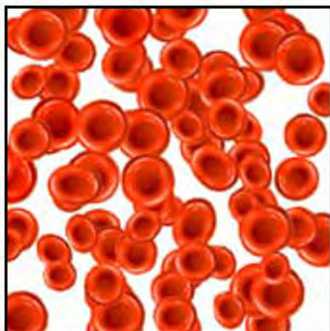
Hi inclourem totes les setmanes 1-2 vegades aliments de cada tipus:

- **Carn roja (cavall, vedella, bou...)** i vísceres (**fetge, botifarra...**). Les vísceres no convé incloure-les en la dieta quan hi ha problemes de pes, d'hipercolesterolèmia o d'hiperuricèmia
- **Mol·luscos bivalves** (clòtxines, tellines, escopinyes, cloïsses...)
- **Vegetals** com bledes, créixens, espinacs, julivert...
- **Llegums**
- **Quan mengem verdura i llegums, hem de prendre'ls amb aliments rics en vitamina C** (tomaca crua, pebrera crua, llima, maduixes, kiwi, taronja...), així aconseguirem assimilar més quantitat de ferro vegetal
- **Germinats en ensalades**

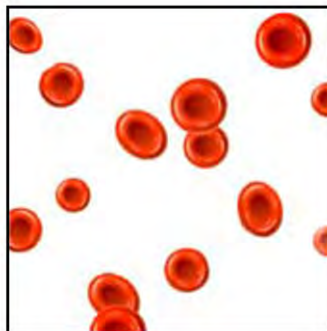
\* En cas de prendre suplementes farmacològics de ferro, els prendrem entre menjades (dejuni) i mai amb llet, te o café.

### GLÒBULS ROJOS EN UNA PERSONA

Normal



Anèmica



ADAM.

## Cómo combatir la anemia a nivel dietético

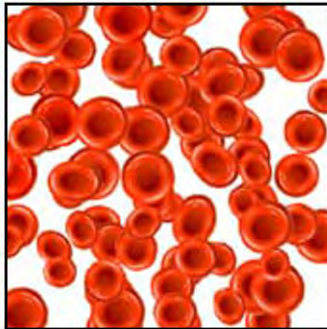
Incluir todas las semanas 1-2 veces alimentos de cada tipo:

- **Carne roja (caballo, ternera, buey...)** y **vísceras (hígado, morcilla...)**. Las vísceras no conviene incluirlas en la dieta cuando hay problemas de peso, de hipercolesterolemia o de hiperuricemia
- **Moluscos bivalvos** (mejillones, tellinas, berberechos, almejas...)
- **Vegetales** como acelgas, berros, espinacas, perejil...
- **Legumbres**
- **Al comer verdura y legumbres, tomarlas junto con alimentos ricos en vitamina C** (tomate crudo, pimiento crudo, limón, fresas, kiwi, naranja...), así conseguiremos asimilar más cantidad de hierro vegetal
- **Germinados en ensaladas**

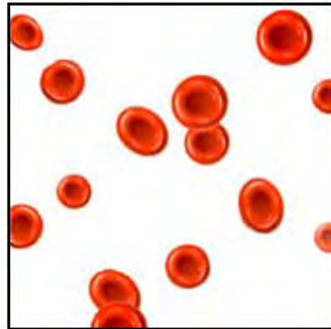
\* En caso de tomar suplementos farmacológicos de hierro, los tomaremos entre comidas (ayuno) y nunca con leche, té, ni café.

### GLÓBULOS ROJOS EN UNA PERSONA

Normal



Anémica



ADAM.

## Què cal menjar i què cal evitar si l'àcid úric està alt

### Inclourem en la dieta:

- 2 litres d'aigua al dia
- Pa i cereals no integrals
- Formatge
- Ous
- Oli
- Fruita
- Llet
- Verdures (excepte les de baix)

### Eliminarem de la nostra dieta:

- Alcohol
- Arengs, sardines, clòtxines, anxoves, cavalla
- Extractes de carn i de peix (dauets de caldo)
- Vísceres
- Rents

### Disminuïrem en la dieta:

- Espàrrecs, espinacs, coliflor
- Mariscos
- Peix (2 vegades/setmana)
- Pa i cereals integrals, segó de blat, avena
- Llegums (1 vegada/setmana)
- Carn de bou, corder, porc, vedella, aus
- Xampinyons i bolets
- Pèsols

### Qué comer y qué evitar si el ácido úrico está alto



#### Incluiremos en la dieta:

- 2 litros de agua al día
- Pan y cereales no integrales
- Queso
- Huevos
- Aceite
- Fruta
- Leche
- Verduras (excepto las de abajo)



#### Eliminaremos de nuestra dieta:

- Alcohol
- Arenques, sardinas, mejillones, anchoas, caballa
- Extractos de carne y de pescado (cubitos de caldo)
- Vísceras
- Levaduras



#### Disminuiremos en la dieta:

- Espárragos, espinacas, coliflor
- Mariscos
- Pescado (2 veces/semana)
- Pan y cereales integrales, salvado de trigo, avena
- Legumbres (1 vez/semana)
- Carne de buey, cordero, cerdo, ternera, aves
- Champiñones y setas
- Guisantes



## Galtes de vedella guisades

### Ingredients per a 4 persones:

- 4 galtes o 360 g de daus de vedella
- 2 carlotes
- 1 ceba
- 500 g de bajoques
- 2 cullerades d'oli
- 1 fulla de llorer
- 2 grans d'all
- 2 creilles
- farina i sal

### Preparació:

Trossegem la ceba i les carlotes. Enfarinem les galtes. Posem l'oli en l'olla exprés i les fregim amb l'all i el llorer. Les retirem de l'olla. Hi afegim la verdura trossegada i la sofregim. Hi posem sal i 1 got d'aigua (o de caldo). Ho mesclm bé i tanquem l'olla uns

18-20 minuts. Mentrestant, es couen 2 creilles. Una vegada guisat, es retiren les galtes i es tritura la resta. S'hi posen les creilles ja cuites partides en 2-3 daus. Ho mesclm tot i ho deixem coure destapat perquè la salsa es faça més espessa.



## Carrilladas al guiso

Ingredientes para 4 personas:

- 4 carrilleras o 360 g de tacos de ternera
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 500 g de judías verdes
- 2 cucharadas de aceite
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo
- 2 patatas
- harina y sal

## Preparación:

Trocear la cebolla y las zanahorias. Enharinar las carrilleras. Poner el aceite en la olla exprés y freírlas con el ajo y el laurel. Retirarlas de la olla. Añadir la verdura troceada y sofreír. Poner sal y 1 vaso de agua (o de caldo). Mezclar bien y cerrar la olla unos 18-20 minutos.

Mientras, se cuecen 2 patatas. Una vez guisado, se retiran las carrilleras y se tritura el resto.

Se ponen las patatas ya cocidas partidas en 2-3 tacos. Mezclar todo y dejar cocer destapado para que espese la salsa.