

HEMA

NU  RI



HemaNutri

BEM VINDO(A) ao HemaNutri

 lembre-me[esqueceu a senha?](#)

Log In

Don't have an account? [Sign Up](#)

HemaNutri

REALIZE SEU CADASTRO no HemaNutri



Password must least 6 character, contain number and capital



Sign Up

Have an account? [Log In](#)

We need permission for the service you use
[Learn More](#)



pesquise aqui...



BEM-VINDO(A) AO HemaNutri



Categorias



**ANEMIA
FERROPRIVA: SAIBA
MAIS**



RECOMENDAÇÕES



FONTES ALIMENTARES



RECEITAS



Home



Explore

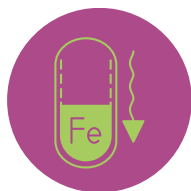


Search



Profile

categorias



ANEMIA FERROPRIVA: SAIBA MAIS



O que é anemia ferropriva?



Como a anemia ferropriva é causada?



Quais os sintomas?



Quais as consequências ?



Como prevenir?



Como tratar?



Entender a importância dos tipos de ferro.



Home



Explore



Search



Profile



INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- **O que é anemia ferropriva?**

A anemia ferropriva é uma condição caracterizada pelo nível de hemoglobina abaixo do normal no sangue, devido a falta de nutrientes essenciais.



Home



Explore



Search



Profile



INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- **Como a anemia ferropriva é causada?**

Perda sanguínea, ingestão insuficiente de nutrientes, absorção inadequada de ferro e demanda aumentada.



Home



Explore



Search



Profile



INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- **Quais os sintomas?**

Os sintomas relacionados com a anemia ferropriva são: palidez na pele e mucosa (olhos e gengiva), cansaço, dor de cabeça, tontura, falta de ar e sonolência



Home



Explore



Search



Profile



INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- **Quais as consequências?**

A anemia ferropriva pode prejudicar não apenas o crescimento físico e o desenvolvimento cognitivo, mas também sua imunidade e sua suscetibilidade a infecções.



Home



Explore



Search



Profile



INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- **Como prevenir?**

Para a prevenção da anemia ferropriva recomenda-se uma dieta equilibrada e rica em ferro, associados a alimentos ricos em vitamina B12, ácido fólico, vitamina C e alimentos amargos para facilitar a absorção do ferro pelo organismo e garantindo a produção da hemoglobina.



Home



Explore



Search



Profile



INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- **Como tratar?**

A anemia ferropriva pode ser tratada através de uma suplementação de reposição de ferro e alimentação rica em ferro.



Home



Explore



Search



Profile



INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- **Entender a importância dos tipos de ferro.**

O ferro na dieta é encontrado de duas formas: ferro não heme (alimentos de origem vegetal) encontrados em hortaliças, cereais, grãos ; e o ferro heme (alimentos de origem animal) encontrados em alimentos como carnes bovinas, peixes, aves, suínos e vísceras. Para melhorar a absorção do ferro não-heme é importante o consumo de alimentos ricos em vitamina C como: laranja, limão, tangerina, acerola, caju.



Home



Explore



Search



Profile



INFORMAÇÕES IMPORTANTES



Referência

ACADÊMIA DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA . Disponível em: <https://www.ciencianews.com.br/arquivos/ACET/IMAGENS/biblioteca-digital/hematologia/serie_vermelha/anemia_ferropriva/ANEMIA%20FERROPRIVA%20CAUSAS,%20SINTOMAS,%20TRATAMENTO%20E%20%20-%20Max%20Eduardo> Acesso em: 15 de mai. 2024.

PROTOCOLO CLÍNICO E DIRETRIZES TERAPÊUTICAS. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/pcdt/arquivos/2014u/pcdt_anemia_deficienciaferro_2014.pdf> Acesso em: 15 de mai. 2024.

GUIA PRÁTICO DE HEMATOLOGIA. Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/7457/1/cap%C3%ADtulo%2002.pdf>> Acesso em: 15 de mai. De 2024.

UFDG. Edu. Br. <<https://files.ufgd.edu.br/arquivos/arquivos/78/MESTRADO-DOUTORADO-CIENCIAS-SAUDE/Revis%C3%A3o%20e%20Artigo.pdf>>. Acesso em 20 de ma. De 2024.

CIELO. <<https://www.scielo.br/j/cta/a/rsthN3QgYVZTJyGTNb43tFp/?format=pdf>> Acesso em: 20 de ma. de 2024.



Home



Explore



Search



Profile



RECOMENDAÇÕES

Dose diária de ferro indicada para crianças:

Até os 6 meses de idade	0,27 mg/dia – recomenda-se o leite materno como único alimento
7 a 12 meses	11 mg/dia
1 a 3 anos	7 mg/dia
4 a 8 anos	10 mg/dia
9 a 13 anos	8 mg/dia

Fonte: National Institute of Health



Home



Explore



Search



Profile



pesquise aqui...



BEM-VINDO(A) AO HemaNutri



FONTES ALIMENTARES

TABELAS NUTRICIONAIS:



CARNES



CEREAIS



FRUTAS



LEGUMES



LEGUMINOSAS



VERDURAS



OLEAGINOSAS



PEIXES E MARISCOS



SEMENTES



Home



Explore



Search



Profile



FONTES ALIMENTARES



Search here ...



CARNES	QUANTIDADE DE FERRO (mg) EM 100 G
CARNE, PATINHO	3,0
CARNE, LINGUA BOVINA	2,1
CARNE, ACÉM	2,4
CARNE, FÍGADO BOVINO	5,8
CARNE, LAGARTO	1,9
CARNE, CORAÇÃO DE FRANGO	6,5
FRANGO, FÍGADO CRU	9,5



Home



Explore



Search



Profile



FONTES ALIMENTARES



Search here ...



CEREAIS	QUANTIDADE DE FERRO EM 100 G
ARROZ	0,1
AVEIA	4,4

OVO	QUANTIDADE DE FERRO EM 100 G
OVO	1,6



Home



Explore



Search



Profile



FONTES ALIMENTARES



Search here ...



FRUTAS	QUANTIDADE DE FERRO (mg) EM 100 G
ABÓBORA	0,3
ACEROLA	0,2
ABRICÓ	0,12
AÇAÍ	0,78
BACABA	0,25
BACURI	0,52
BANANA	0,4
CACAU EM PÓ	13,9
COCO	1,8
CUPUAÇU	0,4



Home



Explore



Search



Profile



FONTES ALIMENTARES



Search here ...



FRUTAS	QUANTIDADE DE FERRO (mg) EM 100 G
JAMBO	0,28
LARANJA	0,1
LIMÃO	0,1
MANGA	0,1
MORANGO	0,3
TANGERINA	0,1
TAPEREBA	0,73
TUCUMÃ	2,08
UXI	0,55



Home



Explore



Search



Profile



FONTES ALIMENTARES



Search here ...



LEGUMES	QUANTIDADE DE FERRO (mg) EM 100 G
BETERRABA	0,2
BATATA-DOCE	2,45
CARÁ-ROXO	1,98
CENOURA	0,1
PALMITO DE PUPUNHA	0,26
PUPUNHA	0,6



Home



Explore



Search



Profile



FONTES ALIMENTARES



Search here ...



LEGIMINOSA	QUANTIDADE DE FERRO (mg) EM 100 G
ERVILHA	1,4
FEIJÃO CARIOCA	1,3
GRÃO-DE-BICO	6,2
LENTILHA	1,5
SOJA	1,4



Home



Explore



Search



Profile



FONTES ALIMENTARES



Search here ...



VERDURAS	QUANTIDADE DE FERRO (mg) EM 100 G
AGRIÃO	3,1
BRÓCOLIS	0,5
CARURU	4,5
COUVE, MANTEIGA CRUA	0,5
ESPINAFRE	0,4
JAMBÚ	6,4
RUCÚLA	1,02



Home



Explore



Search



Profile



FONTES ALIMENTARES



Pesquise aqui



OLEAGINOSAS	QUANTIDADE DE FERRO (mg) EM 100 G
CASTANHA-DE-CAJU	5,2
CASTANHA-DO-PARÁ	1,1
NOZES	2,0



Home



Explore



Search



Profile



FONTES ALIMENTARES



Search here ...



PEIXES E MARISCOS REGIONAIS	QUANTIDADE DE FERRO EM 100 G
MEXILHÃO	6,7
PESCADA AMARELA	0,6
PESCADA BRANCA	0,2
SARDINHA	1,3
TAMBAQUI	0,55
TILAPIA	0,62



Home



Explore



Search



Profile



FONTES ALIMENTARES



Pesquise aqui



SEMENTES	QUANTIDADE DE FERRO (mg) EM 100 G
CHIA	7,7
LINHAÇA	4,7
QUINOA	9,25



Home



Explore



Search



Profile



FONTES ALIMENTARES



Pesquise aqui



CONSUMO DIÁRIO

ALMOÇO

QUANTIDADE CONSUMIDA

Arroz cozido

40 g

Feijão carioca cozido

30 g

Pescada amarela
grelhada

30 g

Jambú

15 g

Cenoura

15 g

Açaí

180 ml

QUANTIDADE FERRO CONSUMIDO: **2,98 mg**



Home



Explore



Search



Profile



RECEITAS

HEMA
NUTRI



pesquise aqui...



RECEITAS REGIONAIS E TRADICIONAIS



Lanches



Almoço



Jantar



Frango verde



muffin de beterraba
e laranja



bolinho de açaí com
banana, aveia e
castanha do Pará



crocante de peixe



omelete de jambú
com espinafre



salada de frutas,
com suco de laranja
e linhaça



pesquise aqui...



BEM-VINDO(A) AO IRONDIET



SOBRE O APLICATIVO



O aplicativo foi criado pelas estudantes de nutrição do centro universitário do estado do pará, Amanda de souza dos Santos e Karina Ayaka Tanabe e orientado pela Professora Jamilie Suellen dos Prazeres Campos. O aplicativo foi criado para os pais e responsáveis de crianças na primeira infância e tem como objetivo fornecer, informações, orientações nutricionais e calcular a quantidade consumida diária de ferro pela criança.



Home



Explore



Search



Profile