



Ayuntamiento de Jerez
Acción Social y Mayores

AYUDAS PARA CUIDARTE

Anemia



1) APLICAR LAS RECOMENDACIONES DEL FOLLETO DE SALUD, HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN



2) PRESTAR ESPECIALMENTE ATENCIÓN A:

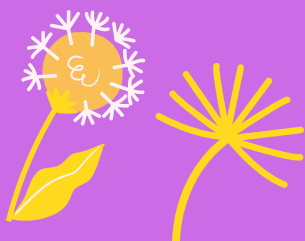
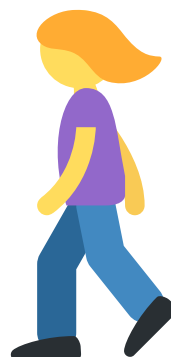
- ◆ Estrés
- ◆ Cansancio
- ◆ Falta de buena oxigenación



3) DESCANSAR MÍNIMO DE 8-10 HORAS DIARIAS

- ◆ Después de comer, **estirarse de media a una hora**, con música agradable y relajación completa.

4) PASEO DIARIO DE MEDIA HORA POR EL CAMPO O PARQUE, RESPIRANDO PROFUNDO

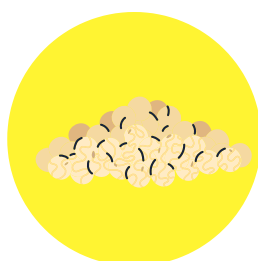


5) TRES INFUSIONES DIARIAS

- ◆ Cola de caballo (20 minutos de cocción)
- ◆ Diente de león

6) SEGUIR LA DIETA INDICADA EN LAS RECOMENDACIONES GENERALES

Hacer especial hincapié en tomar, **al menos, 1 vez al día**, estos alimentos:



Cereales integrales
(mijo, avena...)



Frutos secos



Leche de soja



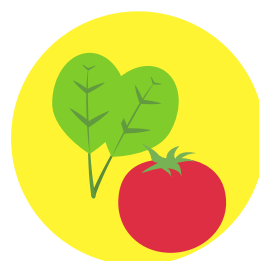
Manzana
(mejor al horno)



Legumbres
(judías, garbanzos, lentejas...)



Higos, orejones ciruelas secas, endivias



Vegetales verdes y rojos
(en caldos hervidos)



Polen

(1 cucharada pequeña, 3 veces al día)



Jalea real

(1 cucharada pequeña, durante 3 semanas)



Germen de trigo, alfalfa o soja

(2 veces al día)



Levadura de cerveza

(1 cucharada en ensaladas o sopas, 3 veces al día)



Zumos

POMELO + APIO
REMOLACHA + ZANAHORIA

7) INFUSIONES

- ◆ Malta
- ◆ Té Mu
- ◆ Romero
- ◆ Menta
- ◆ Hierba Luisa
- ◆ Anís
- ◆ Hinojo
- ◆ Caléndula no envasada



8) SI NECESITAS UN COMPLEMENTO DE HIERRO:

Los puedes encontrar en tiendas de dietética), puedes optar por:

- ◆ Espirulinas (algas)
- ◆ Profer - C
- ◆ Flora Dis
- ◆ Ferrodiet
- ◆ Biodoron (Wellela)
- ◆ Anemivit



CENTRO ADMINISTRATIVO Y DE SERVICIOS SOCIALES. 'ROSA ROIGE'. DELEGACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL Y MAYORES

DIRECCIÓN POSTAL:
POLÍGONO SAN BENITO. CALLE DOCTOR FLEMING, 6.
2ª PLANTA. CP: 11407 JEREZ DE LA FRONTERA
TELÉFONO: 956 14 99 42

promocion.salud@aytojerez.es

