# Consume estos jugos de frutas y vegetales para combatir la anemia

La anemia se produce cuando no existe una cantidad normal de glóbulos rojos. Si se tiene esta dolencia, el cuerpo no obtiene suficiente sangre rica en oxígeno.

Esto trae consecuencias como debilidad, e incluso desmayos repentinos. Por lo que es bueno combatir la anemia con una buena alimentación.

Los jugos de frutas cítricas y de vegetales de hojas verdes de color oscuro son excelentes para curar la anemia ferropénica, porque son ricos en hierro y en vitamina C, siendo esta última muy importante para favorecer la absorción de hierro de origen vegetal (no hemo) a nivel intestinal.

Estos jugos pueden ser ingeridos a diario para complementar el tratamiento para la anemia, pero debe recordarse que también es importante el consumo diario de alimentos ricos en hierro como filete de hígado, carne de vaca y yema de huevo.

En caso los síntomas de la anemia permanezcan a pesar de realizar todo el tratamiento tanto médico como a nivel nutricional, se debe consultar nuevamente al médico para una nueva evaluación.

***Naranja con espinaca***
El jugo de naranja con espinaca además de aportar hierro y vitamina C, aporta también vitaminas del complejo B, vitamina A, magnesio, potasio, antioxidantes y otros oligoelementos, siendo una excelente opción para tratar la anemia.

Lo necesario para preparar el jugo son los siguientes ingredientes: 1 taza jugo de naranja y 1/2 taza hojas de espinacas.
Licuar todos los ingredientes y beber de inmediato. Este jugo no debe tomarse más de 2 veces por semana.

***Fresa, berro y naranja***
Este jugo de fresa, berro y naranja es rico en vitaminas y minerales que ayudan a fortalecer el sistema inmune y a mejorar el cansancio, combatiendo los síntomas de anemia. Es posible agregarle semillas de calabaza, aportando así otros nutrientes como la vitamina K, zinc y manganeso.

Los ingredientes necesarios para la preparación son: 1 taza de berro, 1 taza de jugo de naranja, 6 fresas (frutillas) y 2 cucharadas de semillas de calabaza (auyama).
Licuar todos los ingredientes y beber a continuación.

***Brócoli, repollo y limón***
Este jugo es excelente para combatir la anemia, debido a que el brócoli es rico en vitamina C y carotenoides, además de contener hierro. En el caso del repollo es rica en hierro, vitamina C, Vitamina A, magnesio y clorofila, ayudando a aumentar el nivel de oxígeno y la cantidad de glóbulos rojos circulantes en la sangre.
Se hace el jugo con 1 limón, 2 hojas de repollo y 1 ramito de brócoli.
Licuar las hojas de repollo y el brócoli, una vez listo agregar el jugo del limón y beber a continuación.

***Zanahoria, piña y espinacas***
El jugo de piña, zanahoria y espinacas ayudan a aumentar la cantidad de hierro en la sangre y así aumentar la hemoglobina y la cantidad de oxígeno circulantes en la sangre, siendo muy eficaz para combatir y prevenir la anemia.

En el caso del aguacate ayuda a mejorar el cansancio, la debilidad y la indisposición debido a su excelente aporte de vitaminas y minerales.
Los ingredientes son 7 hojas de espinacas, 3 zanahorias, 1/4 piña (ananás), 1/2 aguacate (palta) y 1 vaso de agua.
Licuar todos los ingredientes y beber a continuación.

***Durazno, llantén y naranja***
El durazno es una fruta rica en hierro, betacarotenos, vitamina C y potasio. El llantén, cuyo nombre científico es Plantago major, es una planta natural que contiene hierro y flavonoides y cuando se consume en conjunto con la naranja ayuda en el tratamiento de la anemia.

Con 6 duraznos, 1 naranja y 1 tallo de llantén se obtiene la cantidad suficiente de jugo para combatir la anemia.
Se debe licuar todos los ingredientes y beber a continuación.

***Parchita y perejil***
El jugo de parchita y perejil es óptimo para disminuir los síntomas de la anemia, principalmente por el hecho de que el perejil es rica en hierro y ácido fólico, siendo muy eficaz en el tratamiento contra la anemia.

***Remolacha, zanahoria y naranja***

La remolacha es un poderoso depurativo y excelente fuente de vitamina B6, colina, hierro, sodio y potasio, favoreciendo la formación de glóbulos rojos en la sangre.
La zanahoria es rica en vitamina A y otras vitaminas como B,C, D, E y K, siendo importantes para el buen funcionamiento del organismo.
Para los ingredientes hay que tener 6 naranjas, 1 remolacha (betabel) y 1 zanahoria.
Con licuar todos los ingredientes y beber a continuación basta para reanimar el cuerpo.

Redacción La Mañana Digital