



Gloria lucha contra la anemia

En su propósito de combatir los retos de la nutrición en el Perú, Gloria realiza acciones en educación nutricional y fortalece sus productos para contribuir en la erradicación de la anemia en el país.



Acabemos con la anemia

¿QUÉ ES LA ANEMIA?

Es una afección que se presenta al disminuir la hemoglobina por debajo del rango adecuado, generando problemas de salud.

Valores normales de Hemoglobina Niños

6 meses a 4 años	11 g/dL o Superior
5 a 11 años	11.5 g/dL o Superior
12 a 14 años	12 g/dL o Superior

Principales causas:

- Deficiencia de hierro, folato, vitamina B12, vitamina A y proteínas de alto valor biológico.
- Infecciones agudas o crónicas como parasitosis o intoxicación por metales pesados.
- Enfermedades hereditarias.

¿Qué síntomas presento si tengo anemia?

Cansancio, dificultad para respirar, mareo, dolor de cabeza, palidez.

¿Qué puedo hacer?

- Consume alimentos fuentes de hierro como: carnes rojas, hígado, bazo, pescados oscuros y lácteos fortificados
- Acompaña las lentejas y frejoles con camu camu, limón, naranja, papaya. Además de verduras verdes.
- Incluye en tu dieta proteínas de alta calidad como lácteos, huevos y carne.

**LOS LÁCTEOS SON BUENOS
VEHÍCULOS PARA FORTIFICAR
CON MICRONUTRIENTES COMO
ES EL HIERRO Y EL ZINC.**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, 42% de los niños menores de 5 años y 40% de las mujeres embarazadas tienen anemia en el mundo.

Las consecuencias de la anemia por deficiencia de hierro durante la infancia incluyen retraso del crecimiento, rendimiento escolar reducido, alteración del desarrollo motor y cognitivo, así como también ser más propenso a enfermedades e incluso llegar a la muerte. "Es uno de los problemas nutricionales de alarma de salud pública en el Perú", dice la Dra. Youmi Paz Olivares, Gerente de Nutrición de Gloria.

Combatir los retos nutricionales es el propósito de Gloria. "Nuestro

ADN es sembrar una cultura nutricional sostenible que ayude a combatir esta problemática con educación continua, fortificando y enriqueciendo nuestros productos con hierro y zinc", agrega la Dra. Paz Olivares. Solo en 2020, Gloria y su iniciativa "La Buena Nutrición" (búscala en <https://labuenanutricion.com>, Facebook e Instagram) logró alcanzar a más de 4 millones de personas.

**Más información en la web
de La Buena Nutrición de Gloria
www.labuenanutricion.com**

REPORTAJE PUBLICITARIO