



## Gloria y la prevención de la anemia

En su compromiso con la alimentación y la nutrición de los peruanos, Gloria realiza acciones para disminuir los efectos de esta enfermedad, que es un problema de salud pública en el país.



**U**na buena alimentación es la base fundamental para un óptimo bienestar. Cuando comemos mal o no comemos, nos sentimos cansados y esto afecta nuestro desempeño en el trabajo, en los estudios y en nuestra vida personal. Este es un problema que afecta a millones de personas y tiene un nombre: anemia.

En el Perú, **4 de cada 10 niños de entre 6 a 35 meses sufren de anemia.** Esta enfermedad sucede cuando hay una disminución de concentración de hemoglobina en la sangre: esto limita el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono entre la sangre y las células de los tejidos. Es decir, tus órganos no funcionan como deberían.

Hay varios tipos de anemia, pero la anemia por deficiencia de hierro es el problema nutricional más frecuente. Para evitarlo, se empieza con una dieta rica en este nutriente. El hierro lo encuentras en carnes rojas, hígados, sangrecita, lentejas, verduras verdes, lácteos, huevos y alimentos ricos en vitamina C, que mejoran su absorción.

### DIETA SANA, CUERPO SANO

En el Perú la nutrición necesita mayor prioridad. En ese sentido, programas como **"La Buena Nutrición"** de Gloria (<https://labuenanutricion.com>), que en el 2020 benefició a casi un millón de familias, con capacitaciones en temas de alimentación y hábitos saludables, es una muestra del accionar y preocupación de Gloria por reducir la anemia en el país.

Recuerda, si presentas síntomas de anemia, acude a un médico para medir tu hemoglobina y a un nutricionista, quien te brindará un plan de alimentación adecuado para ti.

### ¿Sabes si tienes anemia?

#### SINTOMAS

- Cansancio
- Falta de apetito
- Irritabilidad
- Rendimiento físico disminuido
- Vértigos y mareos
- Dolor de cabeza

#### CONSECUENCIAS:

- Mayor riesgo de mortalidad materna e infantil
- Impacto negativo en el desarrollo mental, motor y conductual del niño
- Retraso en el crecimiento
- Respuesta inmune disminuida
- Regulación de temperatura alterada

**LAS CONSECUENCIAS DE LA ANEMIA EN LA INFANCIA SON IRREVERSIBLES. EN CUANTO AL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS, SE SABE QUE ESTA ENFERMEDAD PROVOCA DEFICIENCIAS EN SUS APRENDIZAJES, ESPECIAL EN SUS HABILIDADES PSICOMOTRICES, COGNITIVAS Y DE SOCIALIZACIÓN.**

**REPORTAJE PUBLICITARIO**