

# PREVENCIÓN DE LA ANEMIA: CONSUMA ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

## SIN SUFICIENTE HIERRO, PUEDE TENER ANEMIA POR DEFICIENCIA DE HIERRO

Si tiene anemia, su cuerpo no puede producir suficientes glóbulos rojos y sus órganos no recibirán el oxígeno que necesitan. En los niños, esto puede retrasar el crecimiento y provocar problemas de aprendizaje y comportamiento. En las mujeres embarazadas, la anemia aumenta la probabilidad de un parto prematuro o de un bebé con bajo peso. Si no se trata, la anemia puede provocar problemas cardíacos.

Muchas personas con anemia no presentan síntomas al principio. No obstante, a medida que la anemia empeora, pueden:

- Sentirse cansadas o débiles
- Tener la piel pálida
- Perder el apetito
- Sentirse mareadas o aturdidas

Si usted o su hijo presentan alguno de estos síntomas, consulte a su médico. El médico podrá realizar un análisis de sangre para detectar la anemia.

## TODAS LAS PERSONAS DE TODAS LAS EDADES NECESITAN SUFICIENTE HIERRO

Los bebés alimentados con leche materna obtienen suficiente hierro de ella. Los bebés alimentados con fórmula infantil deben recibir fórmula con hierro añadido. Los bebés que comienzan a comer alimentos sólidos deben consumir cereales infantiles con hierro añadido. Las mujeres de 14 a 50 años necesitan más hierro que los hombres para compensar la pérdida de hierro durante la menstruación, especialmente durante el embarazo. Hable con su médico para saber si está consumiendo suficiente hierro.



Carne roja magra  
(res, cerdo)



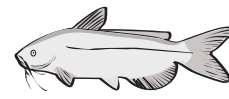
Aves  
(pollo, pavo, pato)



Frijoles



Camarones



Pescado



Pan  
(con hierro añadido)



Hígado



Verduras de hoja verde



Huevos

El cuerpo absorbe mejor el hierro de la carne que el de las plantas. Si usted es vegetariano, consuma hierro de alimentos como frijoles, huevos, verduras de hoja verde, panes y cereales con hierro añadido. Los vegetarianos necesitan 1.8 veces más hierro que quienes consumen carne.

## PREVENCIÓN DE LA ANEMIA

- **Consuma alimentos ricos en hierro.** Elija alimentos como carne roja magra, mariscos, cereales integrales, semillas y verduras de hoja verde.
- **Consuma alimentos ricos en vitamina C,** como jitomates, brócoli y naranjas, que ayudan al cuerpo a obtener suficiente hierro.
- **Lea las etiquetas de los alimentos.** Busque envases con la etiqueta “Enriquecido con hierro” o “Fortificado con hierro”. Sin embargo, si le da a su hijo fórmula fortificada con hierro, evite darle vitaminas con hierro.
- **Limite el consumo de té negro, café o refrescos** durante las comidas. Estos dificultan la absorción de hierro en los alimentos.
- **Limite el consumo de leche a 2 o 3 tazas** (de 470 a 710 ml) al día. La leche de vaca es baja en hierro. Beber mucha leche también reduce el apetito, por lo que usted o su hijo podrían no consumir tantos alimentos ricos en hierro.

## TOME PASTILLAS DE HIERRO CON PRECAUCIÓN

Si tiene anemia, probablemente su médico le recetará pastillas de hierro. Las pastillas de hierro pueden causar malestar estomacal, acidez y estreñimiento. Si le recetan pastillas de hierro, tómelas con alimentos. Consuma más fibra si padece estreñimiento. Si a su hijo le recetan pastillas de hierro, no le dé leche cuando las tome. Informe a su médico si las pastillas de hierro le causan algún problema. Nunca tome pastillas de hierro sin consultar a su médico. El exceso de hierro puede dañar el hígado y causar otros problemas de salud.



CHARLES B. WANG  
COMMUNITY HEALTH CENTER

Línea de información general (212) 226-8339  
Sitio web [www.cbwchc.org](http://www.cbwchc.org)

268 Canal Street, New York, NY 10013  
Medicina interna (212) 379-6998  
Ginecología y Obstetricia (OB/GYN) (212) 966-0228

125 Walker Street, 2/F, New York, NY 10013  
Pediatria (212) 226-3888  
Dental (212) 226-9339  
Centro de recursos para jóvenes (TRC) (212) 226-2044

131-72 40th Road, Flushing, NY 11354  
Medicina interna (718) 587-1111  
Ginecología y Obstetricia (OB/GYN) (718) 886-1287  
Dental (718) 587-1111

136-26 37th Avenue, Flushing, NY 11354  
Pediatria (718) 886-1222

137-43 45th Avenue, Flushing, NY 11355  
Medicina Interna, Pediatria y Ginecología  
(929) 362-3006

Departamento de Educación para la Salud  
(212) 966-0461

Departamento de Trabajo Social  
Manhattan (212) 226-1661  
40th Rd., Flushing (718) 587-1109  
37th Ave., Flushing (718) 661-6033  
45th Ave., Flushing (718) 661-6033

¿Necesita un seguro médico? ¡Nosotros podemos ayudarle!  
Manhattan (212) 226-8339 | Queens (718) 886-7355