

# Reduzca Anemia con Alimentos Ricos en Hierro

**Anemia** es una afección en la que su cuerpo carece de glóbulos rojos sanos o tiene poca hemoglobina, la molécula de las células sanguíneas que transporta oxígeno. **La deficiencia de hierro es una causa común de anemia.**

Personas con anemia a menudo pueden sentirse cansadas, frías y mareadas, o tienen problemas para concentrarse. Comer alimentos ricos en hierro puede ayudar a las personas con anemia por deficiencia de hierro a desarrollar sangre saludable. *Vea la parte trasera para ver el contenido de hierro en alimentos comunes.*

## Vegetables

Espinacas, okra, camote, calabazas, papas blancas



## Frijoles y Legumbres

Guisantes secos, frijoles secos, legumbres (como lentejas y garbanzos), tofu, soja



## Granos

Panes y cereales integrales enriquecidos con hierro, pasta integral enriquecida con hierro, quinua, amaranto



## Mariscos

Mariscos (almejas, camarones, ostras), sardinas, anchoas



## Carne

Aves de corral (muslos, muslos de pollo y pavo), carne de res magra, ternera, cerdo, cordero, hígado



## Otra Comida

Chocolate negro (por lo menos 62% de cacao), levadura nutricional, semillas mixtas, almendras, melaza negra



## Especies secas

Especies secas como albahaca, tomillo, comino, menta y cúrcuma



1 cucharadita =  
como 1.2 - 1.6 mg de hierro!

## Alimentos con Vitamina-C

Vitamina C ayuda absorber hierro.

### Frutas

Cítricos (naranjas, toronjas), fresas, melón, kiwi



### Vegetables

Coles de Bruselas, brócoli, espárragos, pimientos, coliflor, papas, espinacas, nabos



**Limite estos alimentos (abajo) que reducen la absorción de hierro:**



Queso



Leche



Bebidas Gaseosas



Te con Cafeína



Suplementos de Zinc



Cafe

### References:

USDA Food Composition Database, <https://ndb.nal.usda.gov/> (accessed 7/23/16)  
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/> (accessed 7/21/16)

Author: W. Kohatsu, MD  
Contributor: S. Chen, MD  
Copy editor: M. Hayes  
Designed by: E. Jimenez



# Contenido de Hierro en Alimentos Comunes

Alimento	Miligramos de hierro por porción
Cereales para el desayuno, 100% fortificados con hierro, 1 porción	18
Ostras, orientales, cocinadas con calor húmedo, 3 onzas	8
Frijoles blancos, enlatados, 1 taza	8
Quinoa, cocinada, ½ taza	8
Amaranto, cocinado, ½ taza	7
Chocolate, oscuro, al menos 62% cacao, 3 onzas	7
Higado de res, frito en la parrilla, 3 onzas	5
Anchoa, 3 onzas	4
Melazas Blackstrap, 1 Cucharada	4
Lentejas, hervidas y escurridas, ½ taza	3
Espinacas, hervidas y escurridas, ½ taza	3
Tofu, firme, ½ taza	3
Camarones, cocidos, 3 onzas	3
Almejas, cocinadas con calor húmedo, 3 onzas	2
Camotes, hervidos, machucados con la piel, 1 taza	2
Frijoles de kidney, enlatados, ½ taza	2
Sardina, Atlántica, enlatada en aceite, escurrida con hueso, 3 onzas	2
Garbanzo, hervido y escurrido, ½ taza	2
Jitomates, enlatados, estofados, ½ taza	2
Carne de res, estofado, recortado a 1/8" de grasa, 3 onzas	2
Papas, al horno, con la piel, 1 papa mediana	2
Nuez de Anacardo, asada en aceite, 1 onza (18 anacardos)	2
Especies secas (albahaca, tomillo, menta, comino, cúrcuma, 1 cucharadita	up to 1.6
Cordero, molido, cocido, horneado, 3 onzas	2
Levadura nutricional, 4 cucharadas	2
Guisantes verdes, hervidos, ½ taza	1
Pollo, rostizado, con la piel, 3 onzas	1
Arroz, blanco, grano largo, enriquecido con hierro, escurrido, ½ taza	1
Pam, trigo integral, 1 rebanada	1
Espagueti, trigo integral, cocinado, 1 taza	1
Pavo, asado, carne oscura y piel, 3 onzas	1
Pistachos, asados en seco, 1 onza (49 pistachos)	1
Brócoli, hervido y escurrido, ½ taza	1
Huevo, hervido con yema, 1 grande	1
Arroz, integral, grano largo o mediano, cocido, 1 taza	1
Okra, cocinada, 1 taza	1
Calabaza de invierno, cocinado, 1 taza	1
Almendras, 23 almendras, 1 onza	1
Puerco/cerdo, magro, cocinado, 3 onzas	1
Leche, 1taza (productos lácteos como la leche y queso no tienen hierro)	0

Recomendación de Hierro al Día				
Edad	Hombre	Mujer	Embarazo	Lactancia
Nacimiento a 6 meses	0.27 mg	0.27 mg		
7-12 meses	11 mg	11 mg		
1-3 años	7 mg	7 mg		
4-8 años	10 mg	10 mg		
9-13 años	8 mg	8 mg		
14-18 años	11 mg	15 mg	27 mg	10 mg
19-50 años	8 mg	18 mg	27 mg	9 mg
51+ años	8 mg	8 mg		

**Nota:** Vegetarianos necesitan 1.8 veces más hierro.

## References:

USDA Food Composition Database, <https://ndb.nal.usda.gov/> (accessed 7/23/16)  
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/> (accessed 7/21/16)

Author: W. Kohatsu, MD  
 Contributor: S. Chen, MD  
 Copy editor: M. Hayes  
 Designed by: E. Jimenez

