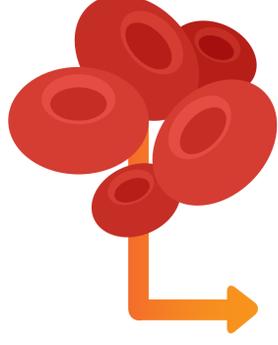


# Nutrición en anemia ferropénica



La anemia ferropénica es la segunda enfermedad nutricional más importante<sup>1</sup>

La deficiencia de hierro es el paso previo a su aparición<sup>1</sup>

Aunque es una enfermedad asociada a múltiples factores, **LA ALIMENTACIÓN** tiene un papel clave en su prevención<sup>1</sup>

## Consejos nutricionales<sup>2,3</sup>

Una dieta que incluya alimentos ricos en hierro cada 5 días, junto con alimentos que favorezcan su absorción, ayuda a tratar esta enfermedad

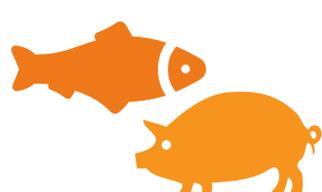
### Fe

## Alimentos ricos en hierro\*

	Almejas y berberechos	25,6
	Hígado de cerdo	18
	Callos de ternera	10
	Morcilla de arroz	8,2
	Lentejas y judía pinta	8,2
	Yema de huevo	7,2
	Pistacho	7,2
	Hígado de ternera	7,2
	Melocotón seco (orejones)	6,9

\*(mg/100 g de alimento)

## El hierro de los alimentos se presenta en dos formas:



### HIERRO HEMO

Alimentos de origen animal



### HIERRO NO HEMO

Alimentos de origen vegetal, la leche y los huevos

La absorción del **HIERRO HEMO** es mayor

## Aplicaciones prácticas para aumentar la ingesta de hierro y su absorción

- Aumentar la **ingesta de alimentos ricos en hierro hemo**: mejillones, berberechos, carne roja, hígado, sangrecilla...
- Añadir **trozos pequeños de carne** a los platos mixtos
- Tomar **alimentos cárnicos** en los platos principales
- Tomar **frutas y verduras ricas en vitamina C** en las comidas principales
- En caso de dietas vegetarianas, aumentar la **ingesta de vitamina C**

#### Fuentes bibliográficas:

- Hernández Ruiz de Eguílaz, M, et al. Actividad Dietética. 2010;14(2):67-71.
- Recomendaciones dietético nutricionales para el paciente con anemia ferropénica. Servicio Madrileño de Salud. Comunidad de Madrid.
- Urdampilleta A, et al. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2013;17(4):155-64.