

## La dieta es importante



FOTO:CORTESIA

# Combata la anemia con alimentos ricos en hierro

**SALUD**  
WH

**S**ile han diagnosticado un nivel bajo de hierro o anemia ferropénica durante el embarazo, no está sola. Debido a las mayores exigencias del cuerpo de la mujer y al aumento del volumen de sangre, la anemia ferropénica es una afección muy común en el embarazo.

### Resumen

Un nivel bajo de hierro puede hacer que se sienta cansada, tenga dolores de cabeza, se maree, se sienta débil o le falte el aire. De to-

dos modos, estas son cosas que una persona embarazada puede experimentar en algún momento de su embarazo, por lo que todas las personas embarazadas se someten a un análisis de sus niveles de hierro independientemente de los síntomas.

Los multivitamínicos prenatales proporcionan un buen aporte de hierro, pero consumiendo alimentos ricos en hierro puede ayudar a prevenir o combatir aún más la anemia en el embarazo y el posparto.

### Por qué necesitas hierro

El Colegio Americano

de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) insiste en que las mujeres embarazadas sigan una dieta equilibrada y presten especial atención a las necesidades diarias de determinados nutrientes. El hierro y el ácido fólico son algunos de los más importantes.

Durante el embarazo, el cuerpo necesita el doble de hierro que normalmente. Esto se debe a que el hierro es esencial para los glóbulos rojos adicionales que su cuerpo creará para el bebé. Los glóbulos rojos llevan oxígeno a tus órganos y tejidos, así como al feto.

El hierro es importante durante todo el embarazo,

pero es aún más importante en el segundo y tercer trimestre. Como el cuerpo no produce hierro, hay que obtenerlo de los alimentos y los suplementos.

### Conceptos básicos sobre el hierro

Los alimentos que tienen un alto contenido natural de hierro pueden ser muy útiles para prevenir la anemia y, por tanto, aliviar los síntomas que ésta puede causar. El hierro se encuentra en los alimentos en dos formas: hierro hemo y no hemo.

El hierro hemo es el más utilizado por el organismo y es menos probable que se

vea afectado por componentes que podrían reducir su absorción.

Los suplementos varían en cuanto a la forma del hierro. Una de las ventajas de obtener la mayor cantidad posible de hierro diario a partir de los alimentos es que las fuentes alimentarias no suelen conllevar las posibles molestias intestinales que pueden provocar algunos suplementos de hierro.

El ACOG recomienda que las mujeres embarazadas tengan una ingesta diaria de 27 miligramos (mg) de hierro cada día.

Puede ser difícil obtener la cantidad recomendada

de hierro sólo a través de los alimentos. El Centro Médico de la Universidad de California en San Francisco señala que cocinar en hierro fundido puede aumentar el hierro de los alimentos en un 80%, y combinar los alimentos ricos en hierro no hemo con una fuente de vitamina C puede aumentar la absorción.

Además, algunas cosas pueden reducir la ingesta de hierro, como un suplemento de calcio; por lo tanto, si toma un suplemento de calcio, tómelolo por separado de una comida o bocadillo rico en hierro.

# ..Combata la anemia con alimentos ricos en hierro

## Alimentos ricos en hierro

Durante el embarazo, necesitas 27 mg de hierro al día. Incorporar los siguientes alimentos a su dieta es una buena manera de alcanzar el objetivo diario

- Verduras de hoja oscura, como las espinacas, la berza y la col rizada: 3 mg por 1/2 taza de verduras cocidas

- Frutos secos, como albaricoques, ciruelas pasas e higos: 1 mg por 1/4 de taza

- Frambuesas: 0,8 mg por taza

- Chucrut: 2 mg por taza

- Remolachas 1 mg por taza

- Coles de Bruselas 1 mg por taza

- Brócoli picado: 0,7 mg por taza

- Patatas cortadas en dados: 1,2 mg por taza

- Judías, guisantes y lentejas: de 4 a 6 mg por taza

- Huevos, especialmente la yema: 1 mg por huevo grande

- Melaza negra: 3,6 mg por cucharada

- Carne, especialmente carne roja e hígado, aunque la carne de cerdo, pollo y cordero también son buenas: 2 a 3 mg por porción de 3 onzas

- Atún: 1 mg por ración de 3 onzas



FOTO: CORTESIA

- Ostras: 8 mg por ración de 3 onzas

- Tofu: 3 mg por 1/2 taza

- Cereales, granos y pasta enriquecidos: Compruebe las etiquetas

- Avena: 2 mg por taza (cocida)

- Pan integral: 0,5 mg por rebanada

### Consejos

La forma más fácil de obtener más hierro es incluir al menos un alimento

rico en hierro en cada comida y tentempié. ¿Comes una ensalada con lechuga iceberg? Considere la posibilidad de cambiarla por una base de espinacas tiernas o una mezcla de verduras de hoja verde y añadir alubias blancas por encima. ¿Necesitas un tentempié para reponer fuerzas por la tarde? Piensa en cecina y un puñado de frambuesas.

Las alubias y las lentejas son una forma económica de añadir un plus de hierro

a los tentempiés y las comidas. Varias marcas fabrican alubias crujientes al horno que se pueden picar como si fueran frutos secos, lo que puede facilitar su inclusión en los tentempiés para llevar.

Añadir un par de ciruelas pasas a su desayuno también sería útil. También puedes espolvorear ciruelas pasas o pasas de uva en tu avena o añadirlas a una mezcla de frutos secos. Comer burritos de frijoles al menos una vez a la semana también es una gran idea: es barato, fácil y bueno para ti.

### Vegetarianos

Se puede tener un embarazo saludable sin comer carne. A pesar de que el cuerpo absorbe mejor las fuentes de hierro de origen animal que las de origen vegetal, no es necesario comer carne para aumentar la ingesta de hierro. Es posible seguir una dieta vegetariana y mantener un embarazo saludable. Sólo hace falta un poco de planificación adicional.

Hay muchos alimentos

vegetarianos ricos en hierro. Procure incluir una fuente rica en hierro en cada comida y tentempié. Los alimentos que contienen germen de trigo también son una buena opción y el consumo de alimentos ricos en vitamina C (cítricos, fresas, pimientos) ayudará a aumentar la absorción del hierro no hemo.

### Carne

Si le gusta comer carne y quiere añadirla a su dieta, la carne roja es la que más hierro le aportará. Deberá asegurarse de que está cocinada a una temperatura segura. Comer productos animales poco cocinados puede aumentar el riesgo de contraer patógenos peligrosos transmitidos por los alimentos que pueden provocar enfermedades graves tanto para ti como para tu bebé.

Aunque la carne es una gran fuente de hierro, la variedad también es importante, ya que los distintos alimentos aportan diferentes nutrientes a la mesa. Por ejemplo, las lentejas apor-

tan fibra y hierro, mientras que las espinacas cocidas añaden vitaminas A y K.

### Absorción

También puede aumentar la cantidad de hierro que su cuerpo absorbe comiendo alimentos ricos en hierro junto con vitamina C. Piense en comer frutas como las naranjas o añadir tomates a sus comidas con más frecuencia. Sin embargo, debe evitar consumir grandes cantidades de calcio con alimentos ricos en hierro o cuando tome suplementos de hierro porque puede disminuir su absorción.

Muchos de los alimentos que consume, como los granos y los cereales, también pueden estar enriquecidos con hierro. Asegúrate de buscarlo en las etiquetas nutricionales cuando hagas la compra.

### Suplementos

La matrona o el médico suelen hacer pruebas para detectar la anemia al principio del embarazo y de nuevo entre las semanas 24 y 28. Si tiene anemia, es posible que le pidan que tome un suplemento además de su vitamina prenatal. O puede que le pidan que cambie el tipo de vitamina prenatal que está tomando.

Algunos suplementos pueden hacer que te sientas estreñido o que tus intestinos se sientan lentos. Tampoco todo el mundo responde de la misma manera a los suplementos.

Esto es algo que debes consultar con tu médico o matrona, ya que es posible que necesites una dosis diferente o cambiar de suplemento. Existe una gran variedad de suplementos de hierro, incluidos algunos líquidos.

Su médico puede ayudarle a decidir cuáles es el mejor suplemento para usted.

A medida que avanza su embarazo, piense en formas de aumentar su consumo de hierro que suenen apetecibles y que encajen en las comidas y tentempiés que toma a menudo. Se sentirá mejor y podrá reducir el riesgo de anemia si consume regularmente alimentos ricos en hierro.

Aumentar el consumo de hierro también le ayudará si ya le han diagnosticado anemia y necesita aumentar sus niveles de hierro en sangre. Si es necesario, pida a su médico o matrona que le remita a un dietista titulado. Una simple visita individual podría ser todo lo que necesita para obtener las herramientas necesarias para aumentar su consumo de hierro a través de la alimentación.

## HOSAKA DENTAL

Del Doctor Erick Hosaka

Le Brinda Garantía y seguridad en esta época del COVID-19

Un Dentista que cuenta con la más alta tecnología para los diagnósticos y cuidado de sus dientes.



En las siguientes especialidades

- Exámenes y Limpiezas Dentales
- Curaciones
- Invisalign (ortodoncia invisible)
- Coronas y puentes
- Emergencias dentales

SE HABLA INGLÉS Y ESPAÑOL

Pida su cita llamando al

**301 657 2225**

## TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética  
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,  
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,  
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,  
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

ORTODONCIA:  
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS  
SERVICIO DE EMERGENCIAS  
Aceptamos la mayoría de seguros  
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses  
sin intereses con crédito aprobado.

**703-256-1183**  
5017-B Backlick Rd.  
Annandale, VA 22003

Abrimos hasta tarde  
los sábados y domingos.

PACIENTES NUEVOS  
**Limpieza**  
**\$60**

Incluye: Examen y consulta.  
Chequeo del cancer bucal  
4 Rayos X (bitewing)  
Precio Regular \$200.  
Sólo pago en efectivo.  
No válido con seguro para terceros.