


PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA ANEMIA FERROPÉNICA.

Grupo de edad	Indicaciones	Dosis de hierro	Duración
Prematuros	Suplementación Universal	2 mg/kg/día	Desde los 2 a los 23 meses de edad
Niños de 6 a 23 meses	Cuando la dieta sea insuficiente o cuando la prevalencia de la anemia en la población exceda el 40%	2 mg/kg/día	Desde los 6 a los 23 meses de edad
Niños de 24 a 59 meses	Cuando la prevalencia de la anemia en la población exceda el 40%	2 mg/kg/día hasta 30 mg	3 meses
Niños escolarizados desde los 60 meses	Cuando la prevalencia de la anemia en la población exceda el 40%	2 mg/kg/día hasta 30 mg Ácido fólico 250 mg/día	3 meses
Mujeres en edad fértil	Cuando la prevalencia de la anemia en la población exceda el 40%	40-80 mg/día Ácido fólico 400 mg/día	3 meses
Embarazadas	Suplementación Universal	40-80 mg/día Ácido fólico 400 mg/día	Tan pronto como se detecte el embarazo y no más tarde del 3 ^{er} mes y hasta el final de embarazo
Puérperas no lactantes	Suplementación Universal	40-80 mg/día Ácido fólico 400 mg/día	3 meses postparto
Mujeres lactantes	Suplementación Universal	40-80 mg/día Ácido fólico 400 mg/día	3 meses postparto

EL HIERRO ESTÁ CONTENIDO EN CARNE, PESCADOS, AVES Y MARISCO ALIMENTOS QUE APORTAN MAYOR CANTIDAD DE HIERRO.

En igualdad de peso

<p>Alimentos con más hierro</p>  <p>Alimentos con menos hierro pero con cantidad suficiente de él.</p>	<p>Almejas, berberechos, mejillones, ostras. Hígado. Carnes rojas y magras. Carnes de aves, carnes rojas oscuras (de caza). Atún. Salmón. Cereales enriquecidos con hierro. Lentejas. Cereales con grano. Huevos (yema). Frutas secas o deshidratadas.</p>
---	--

El hierro de las hortalizas, frutas y cereales se absorbe con dificultad. Sin embargo, Los alimentos ricos en vitamina C aumentan la absorción del hierro. Por lo que mezclar alimentos ricos en hierro, como la carne o el pescado, con las legumbres o vegetales de hojas verdes, aumenta casi tres veces la absorción de hierro de fuentes vegetales.

FAVORECEN LA ABSORCIÓN DE HIERRO:

Ácido ascórbico o vitamina C presente en frutas, zumos, patatas y otros tubérculos y vegetales (judías verdes, coliflor o repollo)

Algunos **alimentos fermentados o germinados**: Col fermentada, salsa de soja
Cocinar, fermentar o germinar ciertos alimentos reduce su contenido en fitatos.

INHIBE LA ABSORCIÓN DE HIERRO:

Fitatos: en cereal en grano, harina purificada, legumbres, nueces y otras semillas

Comidas con alto contenido en **inositol** (un tipo de vitamina B): Levadura de cerveza, frutas, leche, pastas y vegetales

Taninos (compuesto fenólicos que se unen al hierro): Uvas (vino), membrillos, legumbres, café y chocolate

Té, café, cacao, infusiones de hierbas, orégano.

Calcio y productos lácteos.

CONSEJOS GENERALES PARA AUMENTAR LA ABSORCIÓN DE HIERRO

- ✓ Espaciar entre una y dos horas el consumo de té ó café de la comida.
- ✓ Incluir en la comida zumos de frutas y otras fuentes de ácido ascórbico.
- ✓ Consumir productos lácteos entre comidas. No como postres.
- ✓ Consumir productos pobres en hierro junto con alimentos que impidan su absorción (cacao con cereales, por ejemplo)

Aviso a pacientes y familiares

La información recogida en esta página web está dirigida, únicamente, a profesionales sanitarios de la atención primaria. No deberá utilizar su información para diagnosticar o tratar ninguna enfermedad o problema de salud. Si presenta o duda sobre existencia de un problema de salud deberá contrastar esta información con su médico de cabecera.