

# Consejos para tratar la anemia ferropénica

La anemia ferropénica se caracteriza por la disminución de los depósitos de hierro del organismo que causa a su vez un descenso del número de hematíes o glóbulos rojos.

En nuestro medio, la principal causa de anemia ferropénica es una ingesta inadecuada de hierro a través de la dieta.

Aunque el tratamiento principal de la anemia ferropénica es la toma oral de comprimidos de hierro, es muy aconsejable incrementar el consumo de alimentos ricos en este mineral y asegurar su máxima absorción siguiendo estos simples consejos:

- Combinar en un mismo plato una carne o pescado con un alimento vegetal rico en hierro. El tipo de hierro que mejor se absorbe es el de origen animal presente en la carne (carnes rojas, conejo, pavo, hígado), el pescado (sardina, rape, pescadilla), los crustáceos (almejas, mejillones, berberechos) y la yema de huevo. Los vegetales ricos en hierro son las espinacas, las acelgas, el perejil y las legumbres.
- Elegir como postre frutas cítricas (naranja, mandarina, kiwi, fresa) o sus zumos recién exprimidos. La vitamina C presente en estas frutas favorece la absorción de hierro. Así, por ejemplo, la naranja del postre favorecerá la absorción de las lentejas del primer plato.
- Distanciar la ingesta de lácteos (leche, yogur, queso) de las comidas principales ricas en hierro. Los alimentos lácteos son ricos en calcio y este mineral puede disminuir la absorción de hierro.
- Escoger alimentos enriquecidos con hierro, como los cereales del desayuno.
- Disminuir el consumo de café, té, vino y vinagre ya que contienen unas sustancias llamadas taninos que dificultan la absorción del hierro.
- Utilizar limón y perejil como aliños de la carne, el pescado y la verdura pues favorecen la absorción de hierro.
- Limitar el consumo de pan o cereales integrales pues la fibra presente en estos alimentos reduce la absorción de hierro.
- Si se sigue un tratamiento con suplementos de hierro, ingerir los comprimidos entre las comidas y acompañarlos de zumo de naranja, pues la vitamina C favorece la conservación del hierro y aumenta su absorción.

**Ante cualquier duda, consulte siempre con su médico.**

**Para más información sobre Salud de AXA consultar en:**

- [www.axa.es/Seguros/Servicios/salud/consejos-de-salud.aspx](http://www.axa.es/Seguros/Servicios/salud/consejos-de-salud.aspx)
- [www.axa.es/webclientes](http://www.axa.es/webclientes)



**reinventando** /  
el seguro de salud

PATRONO

