GHEMAS

GUÍA DE DIETA PARA PACIENTES CON ANEMIA FERROPÉNICA

ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR LOS NIVELES DE HIERRO

Favorece la ingesta de hierro y su absorción para la producción de glóbulos rojos.

Nombre del paciente: _____

Condición: ☐ Anemia ferropénica (déficit de hierro)

RECOMENDACIÓN PRINCIPAL

- Aumentar el consumo de alimentos ricos en hierro.
- Combinar con fuentes de vitamina C para mejorar su absorción.
- Mantener una alimentación variada, completa y equilibrada.

IMPORTANTE

- El hierro de origen animal (heme) se absorbe mejor que el de origen vegetal (no heme).
- El tratamiento con hierro oral es fundamental y debe seguirse según indicación médica.

EVITAR O MODERAR

- Consumir té, café, mate o bebidas con cacao junto con las comidas.
- Exceso de alimentos altos en calcio (lácteos) en la misma comida de fuentes de hierro.
- Dietas muy restrictivas que generen bajo aporte de hierro.

OBJETIVO

- Mejorar los niveles de hierro y hemoglobina.
- Prevenir la recurrencia de la anemia.
- Mantener una alimentación sostenible en el tiempo.

LISTA DE ALIMENTOS Y RECOMENDACIONES

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO (fuente principal)


Carnes rojas (res, cordero)


Pollo


Hígado y vísceras


Pescado (atún, sardina)


Lentejas


Garbanzos


Porotos


Espinaca y hojas verdes

Prioriza el consumo regular de estos alimentos.

ALIMENTOS QUE MEJORAN LA ABSORCIÓN DEL HIERRO (fuentes de vitamina C)


Naranja


Kiwi


Frutilla


Pimiento rojo


Tomate


Brócoli


Guayaba


Melón

Consume estas fuentes de vitamina C junto con los alimentos ricos en hierro.

ALIMENTOS QUE PUEDEN DISMINUIR LA ABSORCIÓN DEL HIERRO (moderar su consumo)


Té


Café


Mate


Bebidas con cacao


Lácteos (leche, queso, yogur)*


Cereales integrales y salvado (en grandes cantidades)

Evita o modera su consumo en la misma comida de fuentes de hierro.

*Se pueden consumir en otro momento del día.

- Incluye variedad de fuentes de hierro a lo largo de la semana.
- Acompaña las comidas con frutas o verduras ricas en vitamina C.
- Sigue el tratamiento con hierro indicado por tu médico y asiste a los controles.

Consultorio GHEMAS
Arrieta 1728,
Villa Luzuriaga

Consultorio Baruch
Agüero 1235,
Morón

Consultorio GHEMAS
Cabildo 255,
Morón

Turnos / WhatsApp:
11 5403 0229

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. Directrices sobre la prevención y el tratamiento de la anemia. 2023. who.int
2. NIH. Iron-Deficiency Anemia: A Guide for Patients. 2024. nih.gov
3. FAO. Alimnantción y nutrición para la prevención de la anemia. 2021. fao.org
4. ADA. Nutrition Care for Iron-Deficiency Anemia. 2022. eatright.org