Siglos y síntomas de una deficiencia de hierro

El Centro para Controlar Enfermedades y Prevención dice que muy poco hierro puede desmejorar funciones del cuerpo. La mayoridad de signos y síntomas físicos no aparece a menos que una anemia deficiencia de hierro ocurre.

Es posible que alguien con las etapas primeras de deficiencia de hierro no tenga algunos signos o síntomas.

Signos de anemia deficiencia de hierro incluyen:

- Siente cansancio o débil
- Disminuye funcionamiento en el trabajo o en la escuela
- Desarrollar despacio y función cognitivo durante la niñez
- Disminuye función del sistema inmunológico. Esta puede aumentar su susceptibilidad a infección.
- Una lengua inflamada

Si usted piensa que tiene una deficiencia de hierro, es importante de ver a su proveedor de servicios médicos.

Salud Pública ... Todos los Días, en Todas Partes, para Todos

Jefferson County Public Health

Salud Pública ... Todos los Días, en Todas Partes, para Todos

Jefferson County Public Health Clinics

Lakewood
303-239-7078

Arvada
303-275-7500

www.jeffco.us/health

Diciembre 2012

Jefferson County Public Health

Etapas a una dieta rica con hierro

Jefferson County Public Health

www.jeffco.us/health

Salud Pública ... Todos los Días, en Todas Partes, para Todos

¿Por qué usted necesita hierro?

Todos necesitamos hierro para mantenernos saludables.

El hierro hace celulas de sangre rojo que llevan oxígeno por todo el cuerpo. El hierro ayuda a construir y mantener una sangre saludable. Si su sangre es baja en hierro, puede tener la anemia por deficiencia de hierro.

Anemia puede hacerle:

- Se ve pálido, cansancio, débil, e irritable.
- Come mal
- No crece bien
- Enfermarse con más facilidad
- Tiene difícultad en aprender

Vitamina C puede ayudar

Comiendo cosas ricas en vitamina C puede ayudar su cuerpo a usar el hierro. Abajo esta una lista de comidas ricas en vitamina C.

Vegetales

Tomates
Bróculi
Coliflor
Col de Bruselas
Pimientos

Frutas

Naranjas
Pomelos
Fresa
Kiwi
Cantalupo
Mango

¿Cómo puedo obtener suficiente hierro?

Coma comidas ricas en hierro cada día.
Elija comida de la lista abajo.

Cereal

Cheerios
Kix
Total

Vegetales

Chícharos
Espinaca
Col rizada
Berza

Carne

Carne con menos grasa
Venado o caza
Carne de cerdo
Pollo
Pavo
Jamón

Pesca

Camarones
Atún en conserva

Otros Alimentos

Huevos
Tofu
Nueces
Tortillas de maíz y harina
Arroz enriquecido, pasta y pan de trigo
Frutas secas

Otras maneras para obtener más hierro

Tomé leche, jugo o agua con comidas. Café y té disminuyen la cantidad de hierro que su cuerpo obtiene de la comida que usted come. Si toma café o té, tome entre comidas.

Se recomienda a la edad de un año, dejar de darle leche en botella. Muchos niños que continúen usando la botella después un ano, tomen demasiada leche. Leche es nutritiva pero no tiene hierro.

Tomé una suplementa de hierro si está recomendado por su médico.

Bocados que son ricos en hierro:

- ✓ Tortilla chips con salsa de frijoles
- ✓ Carne y galletas
- ✓ Un burrito de frijoles
- ✓ Un sándwich de carne
- ✓ Una quesadilla

¿Puede obtener demasiado hierro?

No es común obtener demasiado hierro de la comida que usted come, pero es posible obtener demasiado hierro en supleméntales que contienen hierro. Tome solamente la cantidad de hierro suplementa que su médico le recomienda. Demasiado hierro puede ser toxico.