

[Inicio](#) > Alimentación para prevenir la anemia

Comparte este Artículo

X



Alimentación para prevenir la anemia

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente un 30% de todas las mujeres embarazadas sufren de deficiencia de hierro. Esta cifra tiende a aumentar en algunas regiones del mundo hasta el 50 y el 60%, según reportes de la OMS-UNICEF.

<https://www.nestlebabyandme.com.ar/alimentacion-para-prevenir-la-anemia> ^[1]

[_ \[2\]](#) [_ \[3\]](#) [_ \[4\]](#)



Alimentación para prevenir la anemia

(0 opiniones)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente un 30% de todas las mujeres embarazadas sufren de deficiencia de hierro. Esta cifra tiende a aumentar en algunas regiones del mundo hasta el 50 y el 60%, según reportes de la OMS-UNICEF.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

El déficit de micronutrientes en la dieta de las embarazadas, especialmente de hierro, es un problema mundial.

Las embarazadas constituyen uno de los grupos más vulnerables a presentar anemia por los altos requerimientos de hierro durante la gestación, que pueden representar hasta un tercio de los depósitos totales maternos.

La anemia por deficiencia de hierro durante el embarazo puede tener consecuencias desfavorables para la madre y el bebé; ya que puede aumentar la morbilidad y la mortalidad materna, perinatal y fetal, así como el riesgo de bajo peso y de parto pretérmino entre otros.

Por otro lado, se ha visto que las mujeres con reservas pregestacionales insuficientes de hierro llegan a incrementar el riesgo de padecer anemia durante el embarazo; además de tener menor capacidad para realizar actividad física, o mayor susceptibilidad a presentar infecciones.

A continuación, se dan los requerimientos de hierro que necesita una mujer en periodo de gestaciones y de lactancia.

Grupo	Requerimiento de hierro
Mujeres gestantes	27 mg/día
Mujeres lactantes	9 – 10 mg/día

Fuente: Mahan, K. Escott-Stump, S. Krause Dietoterapia. 12^o edición. 2009.

El hierro se puede encontrar en los siguientes alimentos:

- Legumbres
- Huevos, hígados, carne de res, pollo y cerdo.
- Cereales fortificados con hierro.
- Vegetales de hojas oscuras.
- Alimentos fortificados.
- Para mejorar la absorción de hierro se recomienda consumirlos en conjunto con alimentos fuente de

vitamina C.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.com.ar/alimentacion-para-prevenir-la-anemia>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/alimentacion-para-prevenir-la-anemia>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.ar/alimentacion-para-prevenir-la-anemia&media=https://www.nestlebabyandme.com.ar/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/alimentacion_pa](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.ar/alimentacion-para-prevenir-la-anemia&media=https://www.nestlebabyandme.com.ar/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/alimentacion_para_prevenir_la_anemia)
para prevenir la anemia

[3] <https://twitter.com/share?text=Alimentaci%C3%B3n%20para%20prevenir%20la%20anemia&url=https%3A//www.nestlebabyandme.com.ar/alimentacion-para-prevenir-la-anemia>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.com.ar/alimentacion-para-prevenir-la-anemia>

[5] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/printpdf/2081>

[6] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/javascript%3A%3B>