









## Anemia ferropénica en el embarazo: Nutrición

Si tiene anemia ferropénica (falta de hierro que provoca un bajo nivel de glóbulos rojos), su proveedor le recetará más hierro. También debe comer más comida con hierro. Intente agregar una comida con hierro a cada comida y snack durante el día.

### Comidas con mucho hierro

<p><b>Cereales:</b> Ejemplos: bagel, muffin de afrecho, cereales de desayuno enriquecidos</p>	
<p><b>Comidas con proteínas:</b> Ejemplos: frijoles, lentejas, hígado, carne de res, cordero, cerdo, semillas de calabaza, almejas, ostras, camarones, sardinas, soja, tofu, tahini, tempeh, hamburguesa vegetariana</p>	
<p><b>Espinacas</b></p>	
<p><b>Ciruelas pasas</b></p>	





### Comidas con algo de hierro

<p><b>Cereales:</b> Ejemplos: pan de trigo integral, english muffin, avena, pasta integral, tortilla de harina, germen de trigo</p>	
<p><b>Comidas con proteína:</b> Ejemplos: frijoles, huevos, atún enlatado, macarela, almendras, marañón, pistachos, nueces de Castilla, guisantes, pollo, pavo, semillas de girasol, semillas de sésamo, leche de soja</p>	
<p><b>Vegetales:</b> Ejemplos: Papa horneada con cáscara, espárragos, remolacha, coles de Bruselas, hongos, col gallega, hojas de remolacha, kale, hojas de nabo, acelgas, calabaza enlatada, chucrut enlatado, salsa de tomate</p>	
<p><b>Fruta:</b> Ejemplos: albaricoques secos, jugo de ciruela pasa, pasas</p>	

Si necesita ayuda para encontrar comida, comuníquese a su proveedor.

También puede buscar su banco de comida más cercano en el enlace: [foodbankcenc.org/food-finder/](https://foodbankcenc.org/food-finder/)

**Consejos:**

<p>Los <b>vegetales</b> pueden ser <b> frescos, congelados</b> o <b>enlatados</b>.</p>	
<p>La <b>vitamina C</b> lo <b>ayudará a absorber el hierro</b>. Coma a la vez comidas con hierro y con vitamina C.</p>	
<p>Siga tomando una <b>vitamina prenatal</b> que contenga <b>27 mg de hierro</b>.</p>	
<p>Cocinar con una <b>sartén de hierro fundido</b> puede <b>aumentar el hierro</b> en la comida.</p>	

**Ejemplos de comidas que incluyen hierro + vitamina C, que ayudan a aumentar la cantidad de hierro que absorbe el cuerpo:**

 <p>Huevos con chorizo (salchicha), 1 tortilla de maíz, vaso pequeño de jugo de naranja</p>	 <p>Avena con frutas del bosque*</p>	 <p>Camarones salteados con pimientos bell y bok choy</p>
 <p>Tacos con carne y frijoles. Cubrir con salsa de tomate y jugo de lima.</p>	 <p>Hamburguesa de carne de res, ensalada con tomates</p>	 <p>Chana dal. Garbanzos con tomates.*</p>
 <p>Grits con frijoles, huevos y salsa *</p>	 <p>Guisantes negros, col gallega, pan de maíz*</p>	 <p>Hamburguesa vegetariana, ensalada con tomates*</p>

**\*Vegetariano**