

Embarazo



ARTICULO

Cómo evitar la anemia en el embarazo

¡El hierro es tu gran aliado en esta etapa!

2 minutos lectura Mayo 17, 2018

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el **40% de las mujeres embarazadas a nivel mundial sufren anemia**; una enfermedad en la que la sangre no cuenta con suficientes glóbulos rojos sanos y esta suele estar relacionada con la **deficiencia de hierro**.

Con ayuda del **hierro**, el cuerpo produce hemoglobina, una proteína indispensable para que la sangre transporte adecuadamente el oxígeno a los tejidos de todo el cuerpo. Durante el embarazo, la cantidad de sangre aumenta, pues la **placenta** y tu bebé necesitan de ella, por lo que es muy importante que conozcas cómo evitar la anemia en el embarazo, para mejorar tu consumo de hierro, prevenir su deficiencia y que ambos estén saludables.

Alimentos ricos en hierro para embarazadas

Para cubrir estas necesidades, integra a tu dieta los siguientes alimentos, pues una mujer embarazada necesita **consumir 27 mg de hierro al día**:

- Huevo
- Leche
- Carne roja
- Camarón
- Ternera
- Espinaca cocida
- Acelgas
- Brócoli
- Fresa
- Sandía
- Higo
- Ciruela pasa
- Lentejas
- Frijoles
- Pistaches
- Pan integral
- Multivitamínico con hierro

Algunos síntomas que pueden indicar **anemia por deficiencia de hierro** son: sueño, fatiga, irritabilidad o **disminución de tu rendimiento físico e intelectual**. Así que, aun cuando el cansancio es común durante el embarazo, deberás consultar a tu profesional de la salud para conocer el consumo adecuado de hierro, para evitar el riesgo de anemia.

Es por esto que es muy importante llevar una vida saludable durante el embarazo, que incluya mantenerte bien hidratada, tener una alimentación equilibrada y realizar actividades físicas de bajo impacto; además del consumo de un multivitamínico prenatal, puede ayudarte a cubrir tus necesidades de hierro y otros nutrimentos.