Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Prevención de la anemia por falta de hierro

¿Cuáles son los principales factores de riesgo para el desarrollo de anemia por déficit de hierro?

Dependen de la edad:

BEBÉS (0-12 meses):

- La prematuridad y el bajo peso al nacer: los bebés prematuros, al no pasar suficiente tiempo en el útero, guardan poco hierro y se les agota en pocos meses.
- Alimentación con leche artificial no enriquecida en hierro.
- La lactancia materna es un factor protector. Aporta suficiente hierro hasta los 6 meses: A partir de entonces, hay que darle otro tipo de alimentos ricos en hierro.
- Dar leche de vaca antes de los 12 meses de edad es un factor de riesgo.

NIÑOS (>12 meses):

- Niños “malos comedores” o con una alimentación poco variada. Cuando se sustituyen alimentos ricos en hierro por lácteos u otros con baja cantidad de hierro.
- Aumento de las necesidades de hierro: etapas de crecimiento acelerado como la adolescencia, infecciones de repetición…

¿Cuáles son las recomendaciones más importantes para prevenir déficit de hierro?

BEBÉS (0-12 meses)

La lactancia materna aporta el hierro suficiente hasta los 6 meses. A partir de dicha edad, se va produciendo una progresiva disminución de las reservas, por lo que es necesario introducir otros alimentos ricos en hierro.

¿Y si toma lactancia artificial?

Si toma fórmulas suplementadas, con un alto aporte de hierro, está recibiendo una cantidad adecuada. La mayoría de las leches utilizadas en nuestro medio tiene suficiente.

En prematuros, ¿se debe hacer algo más para prevenir la anemia por falta de hierro?

Los bebés prematuros acumulan unos depósitos de hierro menores ya que nacen antes de tiempo, por ello tienen más riesgo de anemia. Su pediatra le aconsejará qué tipo de alimentación debe recibir o si le debe dar o no suplementos de hierro, pues no siempre es necesario.

¿Cuáles son los principales consejos sobre la alimentación para prevenir la deficiencia de hierro en bebés menores de 12 meses de edad?

- Amamantar a tu bebé.
- Si fuera preciso utilizar lactancia artificial, elegir leches fortificadas con hierro.
- No dar leche de vaca antes de los 12 meses de edad.
- No retrasar la introducción de alimentos sólidos ricos en hierro más allá de los 6 meses.

NIÑOS (mayores de 12 meses)

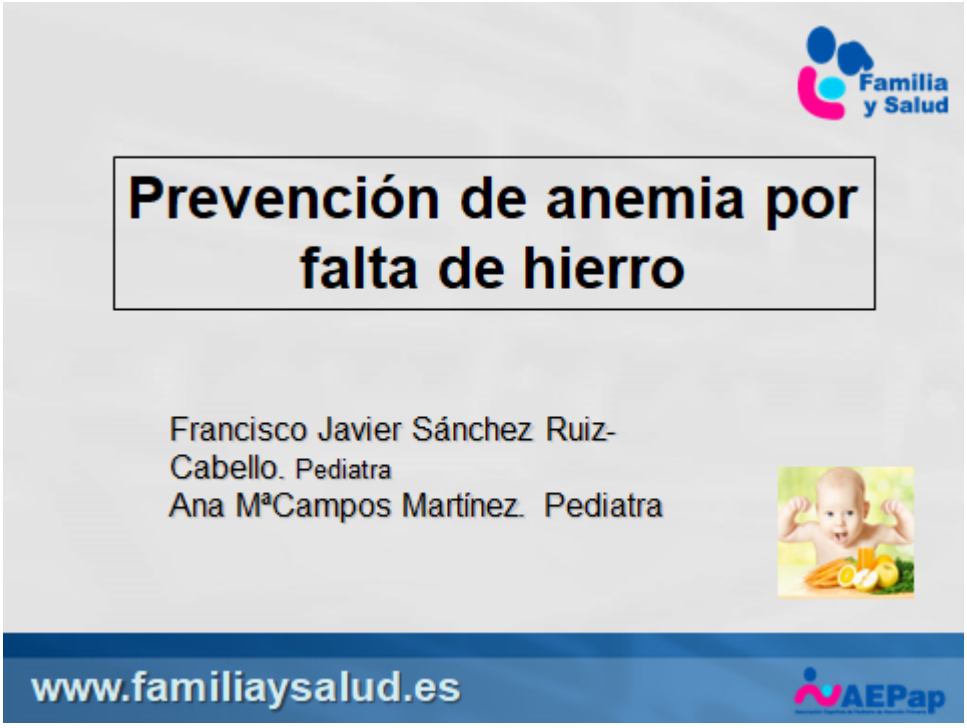
¿Cuáles son los principales consejos sobre la alimentación en adolescentes para prevenir la deficiencia de hierro?

- Dar alimentos ricos en hierro animal (carne roja, pollo, pescado, huevos) y vegetal (lentejas, garbanzos, cereales).
- Ofrecer alimentos ricos en vitamina C, ya que ayuda al cuerpo a absorber más hierro. Por ejemplo, naranjas, limones, mandarinas, fresas, kiwi, tomates, col, pimiento, espinacas y brócoli.
- Insistir en los alimentos sólidos a la hora de comer. Cuidar que los niños pequeños no “se llenen” de bebidas (como los refrescos) entre las comidas.
- Evitar el alto consumo de leche de vaca. Eso hace que los niños coman menos alimentos sólidos ricos en hierro. Además el calcio de la leche interfiere la absorción de hierro.
- Los niños “malos comedores” pueden estar en riesgo debido a la ingesta deficiente o la falta de variedad en los alimentos que comen.

Más información...

- RECURSOS *Familia y Salud*: Escucha el Vídeo: Anemia

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 16-09-2013

Última fecha de actualización: 12-08-2018

Autor/es:

- Francisco Javier Sánchez Ruiz-Cabello. Pediatra. Centro de Salud "Zaidín". Granada
- Ana Mª Campos Martínez. Pediatra.. Hospital Universitario San Cecilio. Granada
- Grupo PrevInfad. Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)