



ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

JENNY ELLER DONOR CENTER

4343 W. Herndon Ave,
Fresno, CA 93722

FRESNO DONOR CENTER

1196 E. Shaw Ave,
Fresno, CA 93710

NORTH FRESNO DONOR CENTER

1010 E. Perrin Ave,
Fresno, CA 93720

CLOVIS DONOR CENTER

645 W. Herndon Ave,
Clovis, CA 93612

VISALIA DONOR CENTER

2245 W. Caldwell Ave,
Visalia, CA 93277

Requisitos diarios minimos

Hombres (entre 19 y 50+ anos).....-.10 mg. por dia

Mujeres (entre 15 y 50+ anos)15 mg. por dia

CARNE

4 oz de carne guisada.....3.1 mg
4 oz de hamburguesa.....3.5 mg
3 1/2 oz de higado.6.6 mg
8 oz de asado.....4.6 mg

POLLO

1/2 Ave frito.....1.8 mg
Pechuga (frita)1.1 mg
3 1/2 oz asado.....2.1 mg
2 hígados grandes.....7.4 mg

PAVO

3 rodajas asadas5.1 mg

PESCADO

3 1/2 oz de atun en aceite.....1.9 mg
3 1/2 oz de atun en agua.....1.6 mg
3 1/2 oz de vieiras.....1.6 mg
1/2 libra de camarones.....2.5 mg
5 a 10 Almejas (duras).....7.5 mg
4 a 9 Almejas (blandas).....3.4 mg
5 a 8 ostras5.5 mg

TERNERA

Chuleta de 4 oz3.3 mg
3 1/2 oz de carne guisada3.5 mg

CORDERO

4 oz pierna2.3 mg
4 oz de chuleta de lomo2.3 mg

CERDO

4 oz de lomo.....2.3 mg
8 oz de costillas.....2.9 mg
Jamon: 2 1/2oz (al horno).....2.1 mg
4 oz enlatado.....3.0 mg

FIAMBRES

1 rodaja de pate de higado.....1.6 mg
1 rodaja de salame.....1.0 mg

HUEVOS

1 grande entero.....1.2 mg

FRIJOLES

Secos: 1/2 taza de habas2.9 mg
1/2 taza de frijoles blancos Navy.....2.5 mg
1/2 taza de frijoles rojos2.2 mg
Frescos: 1/2 taza de habas.....2.1 mg
1 taza de brotes de frijoles de mung.....1.4 mg

CEREALES (CALIENTES, FRIOS).....Hasta 15 mg

Muchos cereales para el desayuno estim fortificados con hierro, consulte las etiquetas de nutricion.

VEGETALES

1 alcachofa entera.....1.4 mg
1 alcachofa de Jerusalem mediana.....3.4 mg
6 tallos de espárragos.....1.3 mg
6 a 8 coles de Bruselas1.1 mg
1/2 taza de acelga (cocida).....1.3 mg
10 castanas1.2 mg
1 taza de endibia1.0 mg
1 taza de lechuga (Boston)1.1 mg
Verdes de mostaza (cocidos).....1.8 mg
1/2 taza de guisantes de ojo negro.....1.7 mg
1/2 taza de guisantes (cocidas)1.4 mg
1 papa (horneada).....1.1 mg
1 taza de espinaca (cruda).....1.7 mg
1/2 taza (cocida)2.0 mg
Batata dulce (horneada).....1.0 mg
Tomate: Fresco, mediano0.9 mg
1 taza de jugo2.2 mg

FRUTAS

1 taza de jugo de manzana.....1.5 mg
Albaricoques: 1/2 taza (secos no cocidos)..3.6 mg
1/2 taza (secos cocidos)2.3 mg
1/2 aguacate.....1.3 mg
1 taza de platano (pisada)1.6 mg
1/2 melon cantaloup mediano1.6 mg
Datiles: 10 (sin carozo)2.4 mg
1/2 taza cortados2.6 mg
1 taza de jugo de naranja (enlatado)1.0 mg
Ciruelas secas: 1/2 taza (enlatadas).....1.1 mg
10 (secas no cocidas).....3.3 mg
1 taza de jugo2.5 mg
1/2 taza de pasas.....2.9 mg
1/2 taza de fresas (congeladas).....1.0 mg
1 rodaja de 8"x 4" de sandia.....2.1 mg

PANES Y GRANOS

Rosquilla 3"1.2 mg
1 taza 40% de copos de salvado.....12.3 mg
1 taza con pasas.....17.7 mg
1 taza de pan rallado seco.....3.6 mg
1 rodaja de pan de jengibre1.0 mg
1 taza de macarrones.....1.4 mg
1 taza de fideos de huevo.....1.4 mg
1 taza de avena1.7 mg
Panecillos: 1 mediano duro1.3 mg
Perros calientes y hamburguesas.....1.2 mg
1 taza de crema de trigo.....12.8 mg

FRUTOS SECOS

Con cascara 1/4 taza de almendras1.7 mg
1/4 taza de castañas de caju.....1.2 mg
1/4 taza de nueces.....1.9 mg

NUTRICIÓN DE HIERRO

PARA LOS DONANTES DE SANGRE

Central California Blood Center aconseja a los donantes de sangre entera y de glóbulos rojos por aféresis que presten atención al papel de la nutrición de hierro en el mantenimiento de la salud general y del funcionamiento normal del cuerpo. Durante la selección previa a la donación, le hacemos una prueba con pinchazo del dedo para evaluar su nivel de hemoglobina. En concordancia con las pautas de la FDA, posponemos la donación si el valor de hemoglobina es inferior a 12.5 mg/dl en las mujeres o 13.0 mg/dl en los hombres. El cuerpo necesita tener una reserva de hierro nutricional suficiente para mantener niveles saludables de hemoglobina. Estos niveles podrían disminuir (sobre todo en personas que donan sangre con frecuencia) si la cantidad de hierro extraída durante la donación no se compensa con un nuevo consumo de hierro en la alimentación. Si hay insuficiencia de hierro, puede producirse la anemia ferropénica. Queremos que usted evite tener insuficiencia de hierro y que conserve su salud para poder seguir donando y así salvar vidas.

Algunas de las mejores fuentes de hierro en la alimentación que el cuerpo absorbe fácilmente son las carnes rojas, el pescado y las aves; también son buenas fuentes muchos tipos de verduras, frutas, nueces, frijoles y granos. Además, la vitamina C aumenta la absorción del hierro presente en los alimentos de origen vegetal. El consumo de bebidas con cafeína durante las comidas y la ingestión de altas cantidades de alimentos con fibra pueden bloquear la acción del hierro. Al dorso de este documento encontrará una lista del contenido de hierro en alimentos específicos. La ingestión diaria recomendada (Recommended Dietary Allowance, RDA) es de 15 mg al día para las mujeres premenopáusicas y 10 mg al día para los hombres y las mujeres posmenopáusicas. En la mayoría de los casos, la cantidad de hierro que el cuerpo absorbe de los alimentos todos los días es suficiente para mantener un buen equilibrio del hierro; sin embargo, la dieta por sí sola no es suficiente para impedir la insuficiencia de hierro en donantes frecuentes. Aunque necesitamos y agradecemos las donaciones frecuentes de sangre, es preciso que advertamos del riesgo de la insuficiencia de hierro y recomendamos que estas personas tomen suplementos de hierro adicionales. La suplementación oral puede lograrse eficazmente con pastillas de hierro (de venta con o sin receta) o multivitamínicos que contengan hierro. Una buena manera de lograr esto sería tomar una capleta de multivitamínico típico que contenga unos 19 mg de hierro (Fe), todos los días durante 8-12 semanas.

Antes de hacer alguna modificación planificada en su alimentación o de empezar a tomar suplementos de hierro, comente sus planes con su propio médico. Su médico o farmacéutico podrían ayudarle a determinar la dosis, el tipo y la duración de la suplementación con hierro.

Muchas gracias por donar sangre activamente y así apoyar a los pacientes de nuestra comunidad.

¡Nuestros mejores deseos de buena salud y bienestar!

Tiffany Chambers

Director Médico
Central California Blood Center