



**FLORIDA'S  
BLOOD CENTERS**

HÉROES LOCALES **SALVANDO VIDAS**

## **HEMOGLOBINA BAJA** **(deficiencia de hierro)**

Antes de la donación, el flebotomista verificará su nivel de hemoglobina. Si el conteo es muy bajo, usted no podrá donar sangre. A esto se le llama una prórroga o diferido. Un 10 por ciento de las personas que intenta donar no lo puede hacer por tener la hemoglobina baja.

El hierro es un mineral necesario para la producción de hemoglobina (el principal componente de los glóbulos rojos). En la sangre, estos glóbulos llevan el oxígeno desde los pulmones hasta otras partes del cuerpo. Cuando el cuerpo no tiene suficiente hierro, se dice que hay una deficiencia de hierro. Tener una deficiencia de hierro significa que menos glóbulos rojos son producidos en el cuerpo. Por lo tanto, menos oxígeno es transportado desde los pulmones, haciéndole sentir cansado.

Es importante resaltar que aunque no pueda donar por tener la hemoglobina baja en un día en particular, esto usualmente es una condición temporera. Una simple medida que puede tomar para aumentar su nivel de hierro es comer alimentos ricos en hierro. Si no puede incluir más alimentos ricos en hierro en su dieta, pregúntele a su doctor sobre un suplemento de hierro.

Las carnes son algunas de las mejores fuentes de hierro, incluyendo: res, cerdo, órganos como hígado y corazón, aves, pescado, ostras y almejas. Otros alimentos ricos en hierro incluyen frijoles o granos secos, cereales fortificados con hierro, pan, pastas, vegetales de hoja verde oscura, frutas secas, nueces y semillas.



Vea la lista de alimentos ricos en hierro al dorso.

**1888.9.DONATE-DonaSangreHoy.org**

## Alimentos Ricos en Hierro

En promedio, una mujer necesita 18mg de hierro al día, mientras que un hombre necesita 10 mg. La tabla a continuación le servirá como una referencia rápida acerca de los alimentos ricos en hierro.

Alimento:	Cantidad:	Promedio mg (Hierro)	
<b>GRANOS</b>	Pan (blanco o integral)	1 rebanada	0.5
	Panecillo de Afrecho (bran muffin)	1	1.5
	Panecillo inglés (English muffin)	1	1.5-1.9
	Tortillas	1	1
	Cereal caliente	1/2 taza	0.7
	Cereal seco	3/4 taza	Lea la etiqueta
	Trigo	1/2 taza	4
<b>CARNES</b>	Órganos (corazón, hígado, mollejas)	3 onzas	7
	Hígado	3 onzas	8-9
	Salchicha de hígado	3 onzas	4-6
	Mariscos	3 onzas	4-5
	Carnes rojas	3 onzas	4
	Pescado y Aves	3 onzas	2-3
<b>SUSTITUTOS DE CARNE</b>	Tofu	4 onzas	2.3
	Semillas de girasol	1 onzas	2
	Semillas de calabaza	1 onzas	3.2
	Guisantes secos cocidos (Alubias, Lentejas, Alubias de Lima)	1/2 taza	2-3
	Huevo	1	1
	Nueces	1/3 taza	0.5-2.0
	Mantequilla de maní	1 cucharada	0.3
<b>JUGOS Y FRUTAS</b>	Sandía	6" x 1/2" rebanada	3
	Fresas	1 taza	1.5
	Banana	1 taza	1
	Pasas, ciruelas, dátiles	1/2 taza	3-4
	Higo, albaricoque	1/2 taza	3-4
	Jugo de ciruela	3/4 taza	7.4
	Jugo de tomate	3/4 taza	1.6
Jugo de manzana	3/4 taza	1.1	
<b>VEGETALES</b>	de hoja verde oscura cocidos	1/2 taza	3
	de hoja verde oscura crudos	1 taza	2
	Jicama	1/3 taza	0.8
<b>COMIDA RAPIDA</b>	Pizza (Queso o Pepperoni)	1/2 of 10"	4.5-5.4
	Hamburguesa	1 reg.	2.5
	Hamburguesa con queso	1 reg.	2.5
	Burrito de carne de res	1	4.6
	Burrito de frijoles	1	2.8
	Taco de carne de res	1	2.9

**1888.9.DONATE-DonaSangreHoy.org**