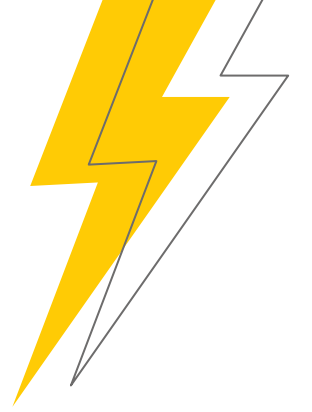




HABLEMOS DE HIERRO

UNIDOS
CONTRA
LA ANEMIA
FERROPENICA.

PRÉSTELE ATENCIÓN A LA ALIMENTACIÓN DE SUS HIJOS Y EVITE **LA ANEMIA FERROPÉNICA**

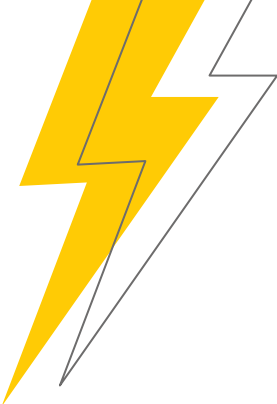


¿Sabía que en Colombia uno de cada cuatro niños de 1 año, y uno de cada diez niños de 3 y 4 años, tiene **deficiencia de hierro**?

- La causa principal de la deficiencia de hierro es una **alimentación pobre** en este nutriente.
- La deficiencia severa de hierro conlleva a una anemia ferropénica afectando el crecimiento, aprendizaje y **estado de salud** de los niños.

LA ANEMIA FERROPÉNICA

ES PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA EN EL MUNDO Y EN COLOMBIA



Se estima que alrededor de **un billón de niños** en el mundo entre 0 y 14 años de edad sufren de anemia ferropénica.



1 de cada 6 **mujeres gestantes** presenta anemia.



Respecto a la deficiencia de hierro, **1 de cada 4** niños de 1 año, presenta este problema.

Los niños de 3 y 4 años, **cerca del 6%** presenta ferropenia.



En adolescentes entre los 13 y 17 años la **prevalencia es del 11%**.



FUNCIONES DEL **HIERRO**

Formación de
glóbulos rojos.

Transporte de **oxígeno.**

Mantener niveles adecuados de **hemoglobina.**

Favorece el
crecimiento
y desarrollo
en niños.

Fortalece el
sistema inmune.

Prevención de
algunas enfermedades.

¿CUÁNTO HIERRO NECESITAN LOS NIÑOS?

Los niños nacen con hierro almacenado en el cuerpo, pero necesitan una **cantidad constante adicional** de este mineral, para impulsar su crecimiento y su desarrollo. Las necesidades de hierro dependen de la edad.

Para Colombia, las recomendaciones de **energía y nutrientes** establecidas por el Ministerio de Salud y Protección Social son:

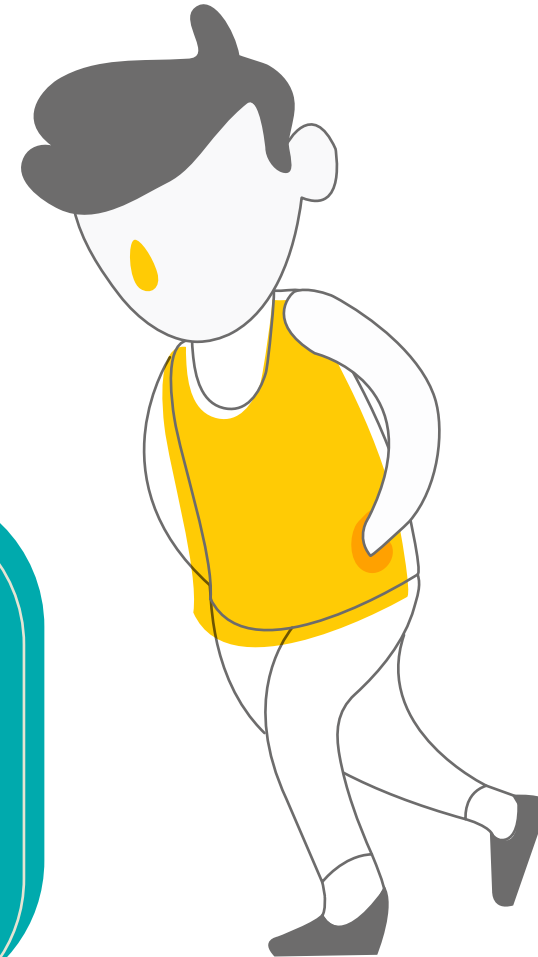


¿QUÉ ES LA ANEMIA FERROPÉNICA?

Baja el suministro de oxígeno a los tejidos y órganos, originando **graves consecuencias**, algunas veces irreversibles.

Es una enfermedad producida por una disminución en la **concentración de hierro** en el organismo.

La deficiencia de hierro puede afectar la función cerebral, y si se presenta desde los primeros meses de vida puede dar lugar la disminución de la capacidad de aprendizaje y problemas de conducta.

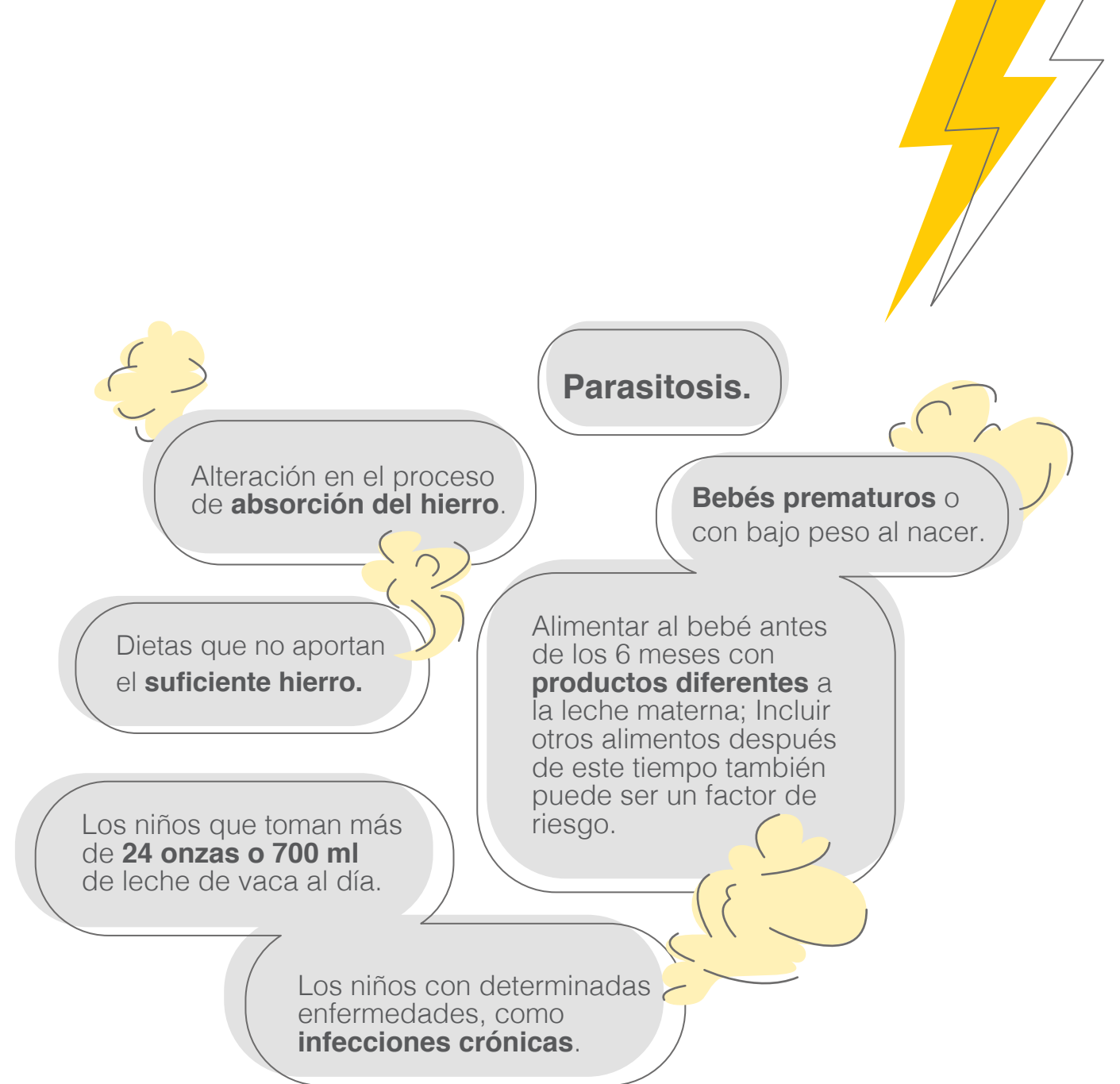


¿CÓMO PUEDO IDENTIFICAR SI MI HIJO TIENE DEFICIENCIA DE HIERRO?

- El niño puede tener sensación de **frío y cansancio**.
- Disminución del **rendimiento escolar**.
- **Palidez** en la piel y en la parte interna de los párpados y en la raíz de las uñas.
- Sueño excesivo, apatía, **decaimiento**.
- Pérdida total de apetito, aumento de la **frecuencia cardíaca** (taquicardia) e irritabilidad.
- **Fatiga** física y mental.

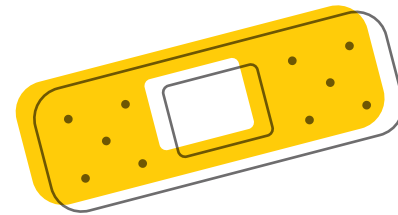
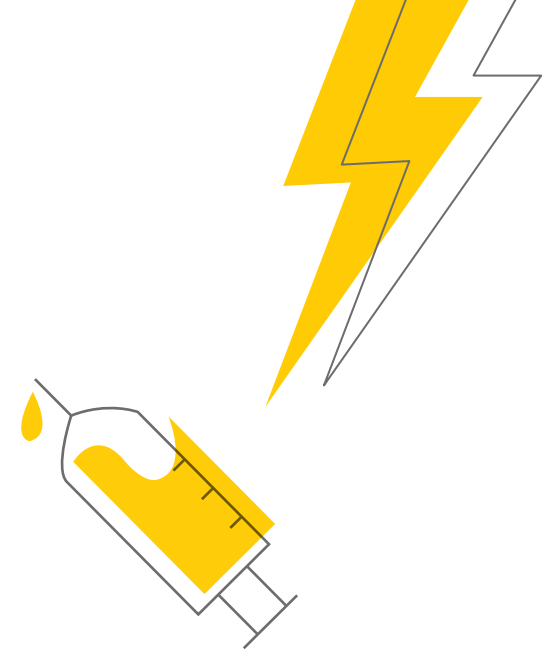


¿CUÁLES SON LOS **FACTORES DE RIESGO** PARA LA DEFICIENCIA DE HIERRO EN NIÑOS?



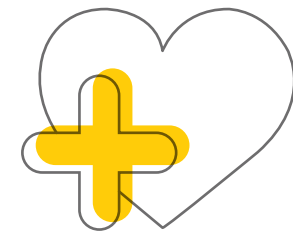
¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA DEFICIENCIA DE HIERRO?

- Por medio de un **exámen de sangre**, que debe ser solicitado por el médico. En este exámen se analiza el hematocrito, la hemoglobina y el tamaño de los glóbulos rojos.



- Son aplicables otros exámenes que el médico puede solicitar **de acuerdo con cada caso.**

- También se verifican los **niveles de ferritina**, que es una proteína que se encarga de almacenar y controlar el hierro y cómo están los depósitos en el cuerpo.



¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA **DEFICIENCIA DE HIERRO?**

Alimentar al bebé exclusivamente con **leche materna** los 6 primeros meses de vida, y desde esta edad iniciar la alimentación complementaria. Si utiliza leche de fórmula, esta debe ser fortificada con hierro.

Fomentar una dieta equilibrada y seleccionar **alimentos ricos en hierro**, preferiblemente de origen animal, o buscar alimentos que estén fortificados. También se pueden ofrecer alimentos de origen vegetal ricos en hierro

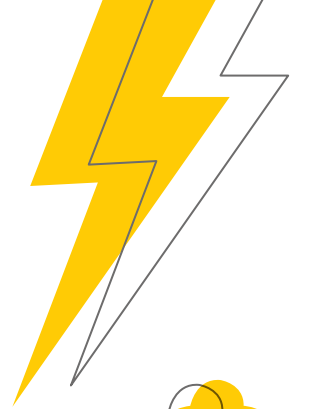
Desarrollando **programas de intervención** antes y durante la gestación, el periodo de lactancia y en la infancia, prestando atención a la alimentación.

Teniendo una **adecuada alimentación** y suplementación durante el embarazo.

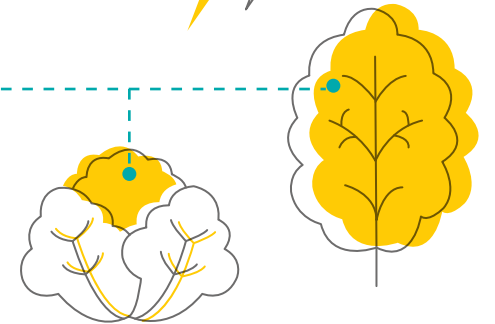
¿CUÁLES SON LAS FUENTES DE HIERRO EN LOS ALIMENTOS?

HIERRO NO HÉMICO

+ VITAMINA C
PARA MEJOR ABSORCIÓN.

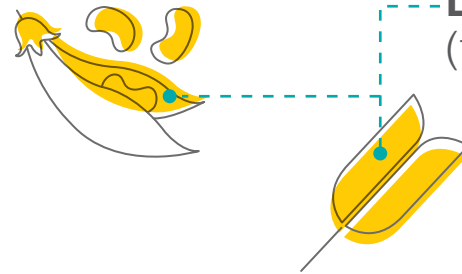


Verduras, especialmente las de **hoja verde** (acelgas, coles, espárragos, berro, guisantes)



Leguminosas

(fríjol, lenteja, germen de trigo).

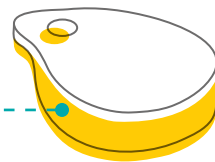


El huevo, aunque no es vegetal, **posee hierro no hémico.**



HIERRO HÉMICO

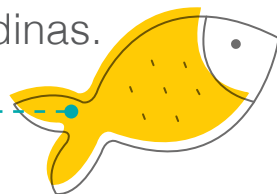
Carnes (res, cordero) y **derivados** (morcilla, hígado, paté)



Aves (pollo, pavo)



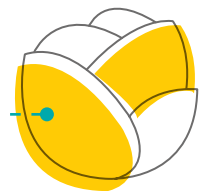
Pescados, mariscos y sardinas.



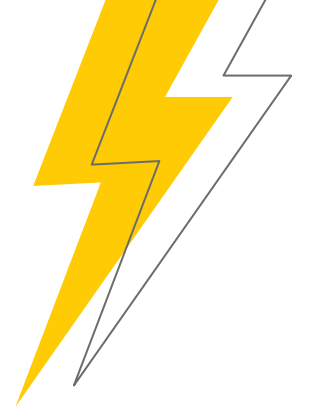
Frutas: fresas, cítricos (naranja, limón, pomelo, fresas)



Verduras y hortalizas, pimiento, col, nabo, rábano, brócoli, guatila y perejil crudo.



CUESTIONARIO: SÍNTOMAS DE LA ANEMIA FERROPÉNICA EN TU HIJO



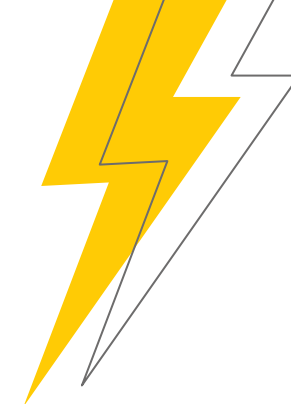
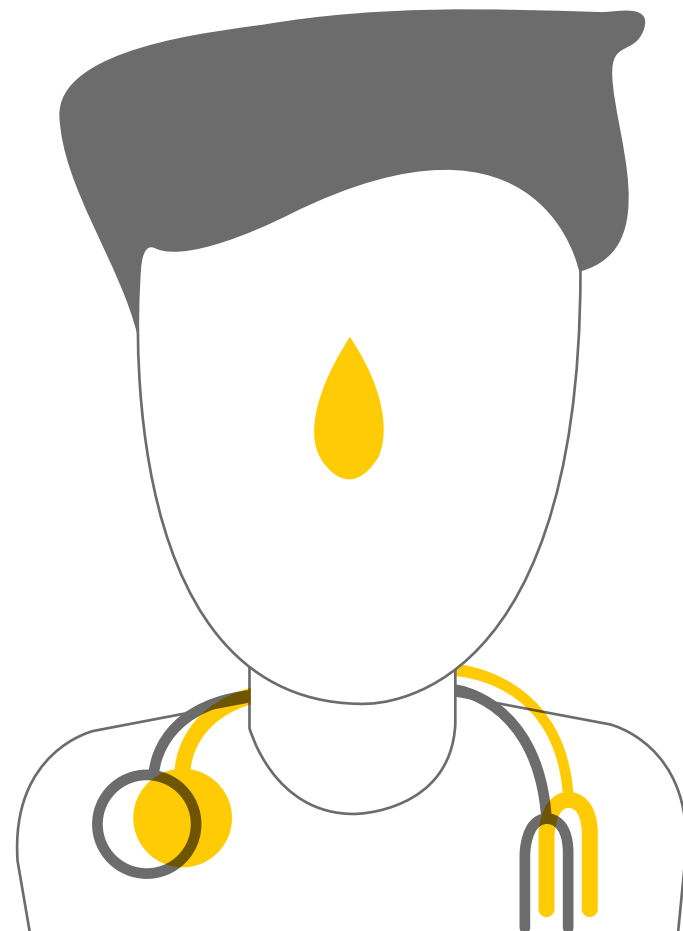
PREGUNTAS	SI	NO	NO SABE
¿Nota a su hijo más irascible?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Su hijo ha estado inapetente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Tiene su hijo dificultad para respirar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Su hijo está más pálido de lo normal?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Su hijo toma más de 3 vasos de leche al día?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿La lengua de su hijo se hincha constantemente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*Si responde **“SÍ”** a más de 2 preguntas, consulte a su médico.

Nota: No necesariamente estos síntomas tienen relación directa con la Anemia Ferropénica, sin embargo te invitamos a visitar a tu médico de confianza si tu hijo los presenta.

PREGUNTAS

QUE DEBE HACERLE A SU MÉDICO



- ¿Cuáles son las causas de la **deficiencia de hierro**?
- ¿Cómo me puedo dar cuenta que **mi hijo tiene anemia**?
- ¿Qué **exámenes** debo hacerle a mi hijo para saber si tiene deficiencia de hierro o anemia?
- ¿Cómo se puede **tratar** la anemia?
- ¿Qué cuidados debo tener en la **alimentación** para prevenir o tratar la anemia?
- ¿Cuánto **hierro** debe consumir mi hijo al día?

¡Y ÚNASE A NUESTRA
CAMPAÑA EN CONTRA DE
**LA ANEMIA
FERROPÉNICA!**

INGRESE A:

<http://www.centrocolombianodenutricionintegral.com>



Centro Colombiano de Nutrición Integral*