

## Estimule la Hemoglobina

### Hematocrito Bajo – Es Un Reto Común

Si has sido aplazada/o temporalmente como un donante de sangre debido a un bajo hematocrito, por favor inténtelo nuevamente. En la mayoría de los casos un simple cambio en su dieta es todo lo que se requiere para aumentar el hematocrito lo suficiente para donar. Un hematocrito bajo es la razón número uno para aplazar donación de sangre en el Centro de Tejas.

El hierro, cuando se combina con ciertas proteínas se convierte en hemoglobina en los glóbulos o células rojas de la sangre. El hematocrito es una medición de la cantidad de hemoglobina en la sangre y puede cambiar cada día en base a la dieta u otros factores. La hemoglobina transporta el oxígeno a los tejidos del cuerpo.

El promedio requerido por un hombre adulto es de 10mg de hierro diario, mientras que el de la mujer es de 18 mg al día. El hierro es especialmente importante en la dieta de las mujeres debido a la pérdida mensual de hemoglobina que reduce el contenido de hierro en su cuerpo. La mitad de las mujeres en edad fértil reciben menos hierro diariamente que el que recomienda la USRDA (United States Recommended Daily Allowance) y el 5% sufren anemia por deficiencia de hierro.

Comidas ricas en hierro ayudan a promover la regeneración de sangre. La tabla siguiente da información del contenido de hierro en algunos alimentos comunes. Se puede aumentar la absorción de hierro en el cuerpo comiendo y/o bebiendo alimentos y jugos con alto contenido de Vitamina C combinado con los de alto contenido de hierro.

Tomar bebidas con cafeína como té y café durante o después de las comidas reduce la absorción de hierro.

### Alimentos Ricos en Hierro

<b>ALIMENTO</b>	<b>PORCION</b>	<b>MG DE HIERRO</b>
Almejas	3oz	12 – 24 mg
Ostiones	3 oz	6 – 12 mg
Higado	3 oz	7 – 8 mg
Carne sin Grasas	3 oz	3 – 5 mg
Frijol	1/2 Taza	1 – 2 mg
Cerdo sin Grasa	3 oz	1 – 2 mg
Espinacas	½ Taza Cocida	2 mg
Pasa	½ Taza	2 mg
Chabacanos Secos	½ Taza	2 mg
Ciruela Pasa	10	2 mg
Atun (Lata)	3 oz	2 mg
Pollo	3 oz	1 – 2 mg
Pescado	3 oz	1 mg
Pan Enriquecido	1 rebanada	1 mg