

Cómo aumentar los niveles de hemoglobina

La Doctora Jeyni Vega ha compartido algunas recomendaciones para aumentar los niveles de hemoglobina, lo que no solo beneficiará tu salud, sino también tu próxima donación de sangre.

Aquí te las presentamos:

Aumentar la ingesta de alimentos ricos en hierro.

El hierro es vital para la producción de los glóbulos rojos, por eso se debe consumir diariamente alimentos que lo contengan. A continuación, una lista de alimentos ricos en hierro ordenados de mayor a menor concentración de este:

- ✓ Carnes rojas e hígado
- ✓ Carnes blancas y pescado
- ✓ Huevos
- ✓ Vegetales de hojas verdes: espinaca, brocoli, col rizada
- ✓ Productos de soja
- ✓ Granos, como lentejas, habichuelas, garbanzos.
- ✓ Nueces y semillas.

Aumento el consume de ácido fólico

Es una vitamina necesaria en la formación de coenzimas para mantener la eritropoyesis. Si una persona no consume folato sus glóbulos rojos no pueden madurar adecuadamente.

- ✓ Alimentos ricos en ácido fólico
- ✓ Espinacas
- ✓ Arroz
- ✓ Habichuelas
- ✓ Aguacate
- ✓ Lechuga
- ✓ Carnes rojas

 No consumir lácteos por lo menos una hora antes o después de ingerir cualquier de estos alimentos ricos en hierro, ya que los lácteos impiden la absorción adecuada del hierro.

 Consumir diariamente frutas cítricas, como naranja, limón, mandarina, fresas, etc, ya que la vitamina C que contiene ayuda a la absorción del hierro de los alimentos.

 Consumir suplementos de vitaminas que contengan hierro, ácido fólico y vitamina A y vitamina C.

En caso de tener anemia, siempre acudir a su médico para que se investigue la causa, porque muchas veces existe una enfermedad de base que la esté produciendo como sangrados abundantes, problemas intestinales, entre otras, y la alimentación por sí sola no sería suficiente.

