



ANEMIA

* infantil *

Se manifiesta cuando la sangre no tiene suficiente hemoglobina (proteína dentro de los glóbulos rojos que transportan oxígeno desde los pulmones hacia el resto del cuerpo)

Síntomas



Sensación de fatiga o cansancio



Debilidad

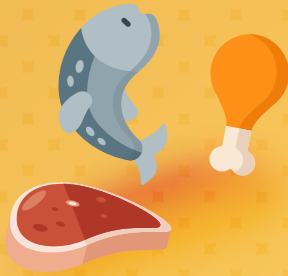


Palidez



Dificultad para respirar después de una actividad, juego o ejercicio, por falta de oxígeno en el cuerpo

**Carne de vaca,
pollo y pescado**



**Mariscos:
almejas, ostras
y mejillones**



Alimentos ricos en hierro

**Frutos secos:
almendras,
avellanas y nueces**



**Legumbres:
lentejas, soja
y garbanzos**



**Verduras de hojas
verde oscuro
(ej. espinacas)**



¿QUÉ ES EL HIERRO?
Mineral fundamental para el
correcto desarrollo y funcionamiento
del organismo del niño

**Hígado, leche
y huevos**



**Frutas
(ej. uva o mango)**



**Cereales
integrales**

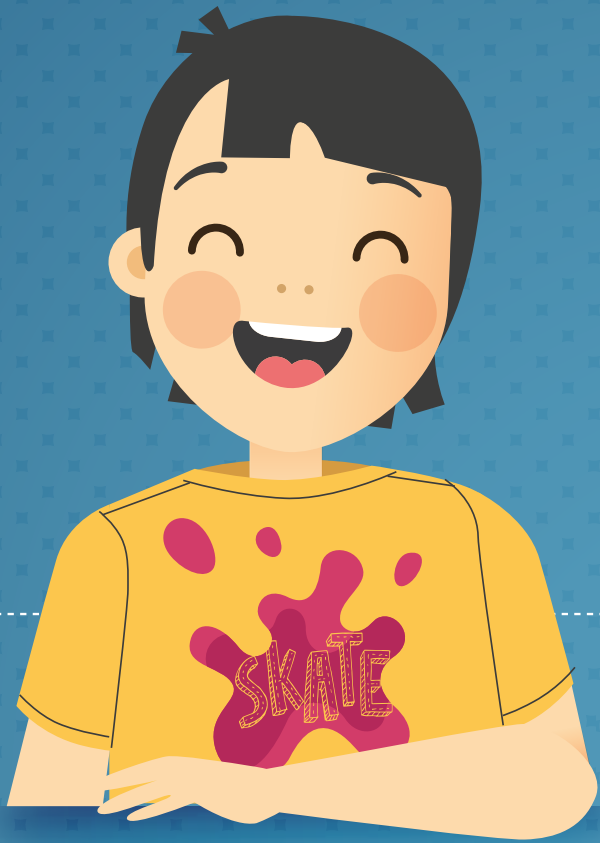


Causas

Falta de hierro.
Es la más común.

Otras:

- Enfermedades crónicas o hereditarias
- Sangrado agudo o crónico
- Niveles bajos de testosterona
- Efecto secundario de ciertos medicamentos



¿CÓMO PREVENIR LA
anemia
infantil
POR BAJOS NIVELES
DE HIERRO?



EN EL EMBARAZO:

correcto control prenatal
e ingesta de hierro y
vitaminas recomendados
por un médico



LUEGO DEL NACIMIENTO:

la lactancia materna aporta
el hierro necesario en los
primeros meses de vida

*En caso de lactancia artificial,
consultar con el pediatra*



BEBÉS PREMATUROS:

suplemento de hierro
preventivo, si el pediatra lo
considera necesario



DURANTE EL CRECIMIENTO:

alimentación adecuada,
equilibrada y rica en
nutrientes