

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > ¿Cómo combatir la anemia infantil?

Comparte esto

X



¿Cómo combatir la anemia infantil?

Como toda mamá, me preocupo porque mi pequeño reciba lo mejor para que crezca sano. ¿Cómo evito la anemia?

<https://www.momandme.nestle.com/como-combatir-la-anemia-infantil> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



¿Cómo combatir la anemia infantil?

Como toda mamá, me preocupo porque mi pequeño reciba lo mejor para que crezca sano. ¿Cómo evito la anemia?

Martes, Junio 7th, 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Prevención desde el embarazo

La anemia en los bebés puede empezar combatirse desde la gestación. En un principio, los bebés reciben de su madre los nutrientes necesarios. Por eso, es crucial que la dieta de la madre incluya alimentos ricos en hierro. Durante el último trimestre, el cuerpo del bebé prepara una reserva de hierro.

La anemia en bebés

Después del nacimiento éste metal disminuye paulatinamente. Hasta los primeros 6 meses, la leche materna cubre las necesidades de hierro del bebé, pero luego de este período, las reservas de hierro de tu bebé se agotan y son necesarias otras fuentes para satisfacer sus nuevas necesidades.

La alimentación es la mejor aliada

La anemia por deficiencia de hierro se puede prevenir con una alimentación balanceada. Asegúrate de que tu bebé está consumiendo una dieta rica en fuentes de hierro. Puedes seguir estas sugerencias:

- Si tu bebé ya superó los 6 meses, debes complementar la leche materna con otras fuentes alimenticias ricas en hierro. Puedes darle alimentos fortificados con hierro, como cereales infantiles, cuando inicie el consumo de alimentos sólidos.
- Otras buenas fuentes de hierro son las yemas de huevo, carne roja, papas, tomates y pasas. Puedes incluir estos ingredientes en papillas. Recuerda que si tu bebé apenas está iniciando el proceso de alimentación complementaria es recomendable que pruebes los nuevos alimentos de manera progresiva. De esta forma, verás si le sientan bien a tu bebé y si no le provocan alergias alimenticias.
- Además, para aumentar el hierro en la dieta de tu familia, puedes usar pulpa de la fruta en los jugos.

Los niveles de hierro se recuperan al recibir otros alimentos además de la leche materna. Puedes ver la tabla de requerimiento de hierro [aquí](#) ^[6].

Cuando exista sospecha de anemia, lleva a tu pequeño al pediatra para ser examinado. De esta manera, tu bebé recibirá la atención necesaria y tú una adecuada asesoría para su alimentación y vigilancia.

Recuerda, una buena alimentación es la mejor aliada para combatir la anemia nutricional.

[Leer más](#) ^[7]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/como-combatir-la-anemia-infantil>

Enlaces

- [1] <https://www.momandme.nestle.com/como-combatir-la-anemia-infantil>
- [2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-combatir-la-anemia-infantil&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como_combatir_la_combatir_la_anemia_infantil?
- [3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFC%C3%B3mo%20combatir%20la%20anemia%20infantil%3F&url=https%3A//www.combatir-la-anemia-infantil>
- [4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/como-combatir-la-anemia-infantil>
- [5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/19831>
- [6] <https://www.momandme.nestle.com/importancia-del-hierro-en-la-dieta>
- [7] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>