

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.

Alimentos Ricos en 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.

ALIMENTO	PORCION	MG DE HIERRO
Almejas	3 oz	12 - 24 mg
Ostione	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 Grasas	3 oz	1 - 2 mg
Espinacas	1/2 taza, cocida	2 mg
Pasa	1/2 taza	2 mg
Chabacanos Secos	1/2 taza	2 mg
Ciruela Pasa	10	2 mg
Pasta	1 taza	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