

Hierro para todos

¿Qué es el hierro?

El hierro es un mineral importante que se encuentra en ciertos alimentos. Puede estar presente de manera natural o se lo puede agregar a los alimentos.

¿Por qué necesitamos hierro?

El hierro es necesario para formar una parte de la sangre que se llama hemoglobina. La hemoglobina lleva el oxígeno a todas las células del cuerpo para mantenerlas saludables. Muy poca cantidad de hierro en la sangre puede ocasionar anemia por carencia de hierro.

¿Qué es lo que causa la carencia de hierro?

- **Malos hábitos de alimentación o dietas restrictivas:** Una dieta mal planificada o no comer suficiente comida puede hacer que corra el riesgo de tener una carencia de hierro.
- **Una dieta vegetariana mal planificada:** La carne, el pescado y las aves de corral son ricos en hierro. Hay que planificar atentamente para obtener suficientes cantidades de hierro cuando se sigue una dieta vegetariana.
- **Períodos menstruales abundantes:** El hierro está presente en la sangre. Las menstruaciones abundantes pueden aumentar el riesgo de desarrollar una carencia de hierro.
- **Embarazo:** Durante el embarazo se necesitan grandes cantidades de hierro. Para el tercer trimestre las necesidades de hierro de la madre son casi el doble. Los suplementos prenatales incluyen este mineral para prevenir su carencia.

Síntomas de la carencia de hierro

- Cansancio intenso constante
- Menor capacidad para combatir infeccion
- Piel pálida
- Menor atención
- Debilidad muscular
- Poco apetito



Embarazo

El hierro es un nutriente clave para el embarazo y es necesario para ayudar al bebé a crecer.

Los bebés nacen con reservas de hierro que les van a durar hasta los 6 meses de vida aproximadamente. A los 6 meses, es importante introducir alimentos ricos en hierro.

Las madres deben tomar un suplemento prenatal con hierro para prevenir la carencia de este mineral.

¿Cuánto hierro necesito?

La cantidad de hierro que cada persona necesita depende de la edad, el sexo y el estado físico. La tabla que sigue indica cuánto hierro se necesita según el tipo de persona.

Edad (en años)	Cantidad de hierro (por día)
Hombres 14-18	11 mg
Hombres 19 +	8 mg
Mujeres 14-18	15 mg
Mujeres 19-50	18 mg
Mujeres 51 +	8 mg
Embarazo	27 mg
Amamantamiento	9 mg

Los alimentos contienen dos tipos de hierro

Hierro hemo

El hierro hemo se encuentra en los alimentos de origen animal. Nuestros cuerpos absorben el hierro hemo mejor.



Pollo
75 g (2,5 oz)
0,4-2,0 mg



Carnes de res
75 g (2,5 oz)
1,4-3,3 mg



Pescado
75 (2,5 oz)
1,4-1,7 mg



Hígado
75 (2,5 oz)
4,9-13,4 mg



Pavo
75 (2,5 oz)
0,3-0,8 mg



Cordero
75 (2,5 oz)
1,3-2,1 mg

Hierro no hemo

El hierro no hemo se encuentra en alimentos de origen vegetal y el cuerpo no lo absorbe tan bien como el hierro hemo.



1 rebanada de pan
de harina integral
1,2 mg



Lentejas
3/4 taza (175 ml)
4,1-4,9 mg



Espinaca
1/2 taza (125 ml)
2,0-3,4 mg



2 huevos grandes
1,2-1,8 mg



Frutos secos
1/4 taza (60 ml)
1,6 mg



Avena
3/4 taza (175 ml)
4,5-6,6 mg

Cómo aumentar la absorción del hierro no hemo

- El hierro no hemo puede ser absorbido mejor por el cuerpo si al mismo tiempo se ingiere hierro hemo.
- Los alimentos ricos en vitamina C también ayudan al cuerpo a usar el hierro no hemo. **Los alimentos ricos en vitamina C** incluyen:



Cítricos



Melón
cantalupo



Fresas



Brócoli



Pimientos



Tomates



Papas

Consejos para potenciar el hierro

- ◆ Sirva carne, pollo o pescado (hierro hemo) con alimentos de origen vegetal como cereales, legumbres, vegetales o frutas (hierro no hemo).
- ◆ Incluya alimentos ricos en vitamina C en cada comida para ayudarle a absorber más hierro no hemo como cereales, legumbres, vegetales y frutas.
- ◆ Use una variedad de legumbres (p. ej. frijoles, lentejas) en sopas, guisos y ensaladas.
- ◆ Esparza germen de trigo sobre los cereales o agréguelo a un pan de carne o muffins.
- ◆ Agregue frutos secos (p. ej. damascos, ciruelas secas, dátiles o uvas pasas) a los cereales o pasteles.
- ◆ Beba café y té en moderación y evite tomarlos durante las comidas ya que disminuyen la absorción de hierro.
- ◆ Agregue fruta a un bol de cereal integral o cómlala aparte.
- ◆ Coma pasta fortificada acompañada con salsa de tomate.

¿Y los suplementos de hierro?

Si es saludable y come una variedad de alimentos todos los días, en general no es necesario tomar suplementos de hierro (salvo durante el embarazo). Se puede ingerir hierro en exceso con un suplemento. Siempre consulte con su profesional de la salud antes de tomar suplementos de hierro. Manténgalos fuera del alcance de los niños.



Revisado por Dietistas Registrados Diciembre 2022

www.healthunit.com