

## Hierro dietético

Todos necesitamos hierro. El hierro es un mineral que se encuentra en todas las células del cuerpo. La mayor parte del hierro se halla en las células rojas de la sangre y sirve para transportar el oxígeno a todo el cuerpo.

Un bajo consumo de hierro durante un largo tiempo pudiera conducir a un bajo almacenamiento de hierro o anemia por deficiencia de hierro. Ud. pudiera sentirse débil o que le falta la respiración, tener bajo apetito y pudiera enfermarse más a menudo y tener un aspecto pálido. Estos síntomas desaparecen tan pronto se restituye el almacenamiento de hierro. La cantidad de hierro que Ud. almacena depende de las comidas que Ud. come y de las necesidades de hierro de su cuerpo.

Abajo se enumeran las pautas sobre la cantidad de miligramos de hierro por día que hombres y mujeres deben tener:

Edad en años	Hombres	Mujeres
1-3	7 mg	7 mg
4-8	10 mg	10 mg
9-13	8 mg	8 mg
14-18	11 mg	15 mg
19-50	8 mg	18 mg
51+	8 mg	8 mg

Las siguientes sugerencias la ayudarán a mejorar su capacidad para absorber el hierro.

- Las carnes rojas sin grasa constituyen la mejor fuente de "heme" hierro, la forma más fácil de absorber.
- Seleccione panes, cereales y pastas que digan en la etiqueta que están "enriquecidos" o "fortificados".
- En la mayoría de sus comidas trate de incluir alimentos con alto contenido de vitamina C ya que esto ayuda a su cuerpo a absorber el hierro. Por ejemplo, si Ud. se toma un vaso de jugo de naranja junto con su desayuno de cereal enriquecido con hierro, Ud. logrará absorber el doble o triple del hierro. Entre las buenas fuentes de vitamina C tenemos: fresas, tomates, melones, brócoli, repollo y las frutas y jugos de cítricos como naranja y toronja.
- El hierro en las verduras, frutas y granos se absorbe mejor cuando se come con carnes y pescados.
  - Combine
    - frijoles y carne molida con chili
    - pimentones y pollo
    - espagueti y albóndigas
    - burritos de frijoles y carne

### FUENTES PRINCIPALES (con más de 4 miligramos)

Alimentos	Porción promedio (medida aproximada)	Hierro (mg)
Cereales marcas Bran Buds® o All Bran®, secos	1/2 taza	6.7
Salvado de cereal en hojuelas ("bran flakes"), seco	1/2 taza	5.5
Estrellas o tostones de algarroba ("carob")	1/2 taza	20.1
Cereales, fortificados con 100% del recomendado para hierro	1 oz.	18.0
atole de maíz)	1 taza	5.9
Crema de trigo, Ralston®, atole de mezcla de cereales ("farina" Malt-O-Meal®)	1 taza	10.0
Pato, silvestre, con o sin piel	3 oz.	7.1
Hígado, de res (cocido)	3 oz.	5.7
Hígado, de pollo (cocido)	3 oz.	7.2
Hígado, de ternera (cocido)	3 oz.	12.0
Faisán, con o sin piel	3 oz.	7.1
Venado, conejo, ardilla, alce, elk (cocido)	3 oz.	6.6

**FUENTES MODERADAS (con 2 a 4 miligramos)**

<b>Alimentos</b>	<b>Porción promedio (medida aproximada)</b>	<b>Hierro (mg)</b>
Almendras, secas, sin blanquear	1/2 taza	2.6
Albaricoques, secos	1/2 taza	3.0
Espárragos, enlatados, escurridos	1/2 taza	2.2
Frijoles secos:		
Frijoles cocidos, sin puerco	1/2 taza	2.2
Frijoles rojos o frijoles secos (cocidos)	1/2 taza	2.4
Granos de soja (cocidos)	1/2 taza	2.4
Carne de res cocida (varía con el corte de carne)	3 oz.	2.2
Higos, secos	1/2 taza	2.2
Atole de avena,	1 taza	3.6
Melocotones (duraznos), secos	1/2 taza	3.2
Ciruelas secas (sin cocinar)	1 taza	4.0
Salmón, enlatado	1/2 taza	2.1
Sardinias, enlatadas y escurridas	8 medianas	2.8
Vieiras ("scallops")	3 oz.	2.5
Carne de ternera cocinada (varía con el corte)	3 oz.	3.0

**FUFENTES MENORES (con menos de 2 miligramos)**

<b>Alimentos</b>	<b>Porción promedio (medida aproximada)</b>	<b>Hierro (mg)</b>
Pan, trigo integral	2 rebanadas	1.4
Chard (hojas de remolacha) suizas (cocidas)	1/2 taza	1.9
Pollo, con o sin piel (cocido)	3 oz.	1.5
Dátiles, secos	1/2 taza	1.0
Frijoles y guisantes secos:		
Guisantes verdes (cocidos)	1/2 taza	1.2
Lentejas, arvejas (cocidas)	1/2 taza	1.7
Habas, tipo Fordhook (cocidas)	1/2 taza	1.1
Huevos, grandes	1	1.0
Verduras, remolachas, espinacas, o nabos (cocidas)	1/2 taza	0.5
Cordero (cocido)	3 oz.	1.2
Macarrón, espagueti, fideos, blancos, enriquecidos (cocidos)	1/2 taza	0.7
Melaza residual, (blackstrap)	1 cucharada.	1.6
Muffin, English, de trigo integral	1 entera	1.3
Salvado de avena (cocido)	1/2 taza	0.9
Maníes (cacahuates), tostados sin conchas	1/2 taza	1.3
Puerco, cocido, ahumado, o fresco (varía con el corte)	3 oz.	1.2
Jugo de ciruelas pasas	1/2 taza	1.5
Pasas, secas (sin semilla)	1/4 taza	0.8
Arroz, de grano largo o instantáneo	1/2 taza	0.9
Arroz, silvestre (cocido)	1/2 taza	1.1
Espinaca, congelada (cocida)	1/2 taza	1.4
Espinaca, cruda	1 taza	1.5
Jugo de tomate, enlatado	1 taza	1.4
Pavo, con o sin piel, (cocido)	3 oz.	1.5