

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA AUMENTAR EL APOORTE DE HIERRO EN LA ALIMENTACIÓN

www.seen.es | <https://twitter.com/TuendocrinoSEEN>



El hierro es un mineral u oligoelemento necesario para la vida ya que forma parte de muchas enzimas y proteínas, como la hemoglobina, molécula que transporta oxígeno desde los pulmones a todas las células. Todas las células del organismo requieren la presencia de hierro para su funcionamiento. El control de los niveles de hierro en el organismo se logra mediante la regulación de su absorción y almacenamiento.

Necesidades de hierro según la edad

Edad	Cantidad de Hierro	Edad	Cantidad de Hierro
< 10 años	8 a 10 mg	Deportista de alto rendimiento	20 a 30 mg
10 – 15 años	12 a 15 mg	Mujeres embarazadas	30 a 40 mg
Hasta 60 años	10 a 15 mg	Mujeres en periodo de lactancia	10 a 25 mg
Paciente Bariátrico	45 a 60 mg		

Alimentos ricos en hierro(en mg por cada 100g)

Peces y moluscos					
Almejas	17,5	Sardinas	4,28	Bonito	3,60
Berberechos	14,00	Caballa	4,10	Cangrejo	2,80
Pulpo	5,30	Cazón	4,00	Atún	1,60
Anchoas en aceite	5,00	Mejillón	3,90	Gambas	1,40
		Calamar y similares	3,62		

Aves		Carnes Rojas	
Perdiz	14,00	Hígado (Tertera y cerdo)	8,00
Codorniz	8,00	Riñones (Tertera y cerdo)	5,70
Pollo	7,00 a 12,00	Carne magra de tertera	3,80
Pavo	5,00	Caballo	3,00
		Cordero	2,70
		Carne magra de cerdo	2,10

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA AUMENTAR EL APOORTE DE HIERRO EN LA ALIMENTACIÓN

www.seen.es | <https://twitter.com/TuendocrinoSEEN>



Legumbres y verduras					
Habas	8,50	Garbanzos	6,70	Acelgas	3,10
Lentejas	7,10	Col lombarda	4,00	Espinacas	2,71
Patatas	7,04	Soja	3,55	Tofu	2,66
Judías	6,77	Champiñones	3,47	Remolacha	2,57

Frutas					
Albaricoque	6,31	Ciruela	2,30	Cerezas	1,32
Uvas pasas	3,26	Melocotón	2,26	Pera	1,02
		Arándanos	2,20	Fresa	0,59

Frutos secos					
Sésamo	14,22	Pipas de girasol	6,81	Cacahuetes	4,00
Pipas de calabaza	8,07	Nueces	4,70	Almendras	3,73
Pistachos	7,30	Avellanas	4,70	Coco	3,39

Varios					
Cereales fortificados con hierro	7,00	– Pasta con trigo entero	3,62	Levadura de cerveza	17,5
	12,00				
Quinoa	5,00	Maíz	3,62		
Macarrones	4,28	Arroz integral	2,60		
Harina de avena	4,00	Huevo hervido	1,75		

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA AUMENTAR EL APOORTE DE HIERRO EN LA ALIMENTACIÓN

www.seen.es | <https://twitter.com/TuendocrinoSEEN>



RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN RICA EN HIERRO

- El hierro que mejor se absorbe proviene principalmente de fuentes animales, por lo que se recomienda el consumo de carnes rojas no procesadas y carnes blancas, vísceras como el hígado, pescados azules como sardinas y boquerones, moluscos como almejas y mejillones, así como las yemas de huevo.
- Aumentar la ingesta de vegetales de hojas verdes como espinacas, acelgas, col lombarda, perejil, alcachofas, guisantes, remolacha, brócoli y coliflor, así como legumbres como lentejas o garbanzos y frutos secos como almendras, avellanas, pistachos, pipas de girasol y nueces.
- Los cereales enriquecidos con hierro, el germen de trigo y la levadura de cerveza son excelentes fuentes adicionales de este mineral.
- Se aconseja combinar los alimentos ricos en hierro no hemo que se encuentra en alimentos de origen vegetal, frutas y alimentos fortificados, con una dieta rica en ácido ascórbico (vitamina C): cítricos, fresas, kiwis, papayas, grosellas negras, brócoli, col de Bruselas, pimientos.
- Recomendar el remojo previo en agua de cereales y legumbres antes de la cocción o consumo, mejorando así su digestibilidad y absorción.
- Moderar el consumo de alimentos que disminuyen la absorción del hierro no hemo: lácteos, café, té, salvado y fibra, y separarlos, en al menos 2 horas, de las comidas ricas en este tipo de hierro, para no interferir en su absorción.
- Alertar sobre los efectos negativos de congelar o calentar en exceso los alimentos, ya que esto puede resultar en la pérdida de minerales debido a las variaciones extremas de temperatura, tanto en frío como en calor.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA AUMENTAR EL APOORTE DE HIERRO EN LA ALIMENTACIÓN

www.seen.es | <https://twitter.com/TuendocrinoSEEN>



EJEMPLO DE MENÚ RICO EN HIERRO

Desayuno

Vaso de leche semidesnatada o infusión +:

- 1 porción mediana de fruta.
- 3 rebanadas de pan integral con aceite de oliva o mantequilla de cacahuete o de almendra natural.
- 8-10 cucharadas soperas de cereales integrales de desayuno.

Almuerzo y/o merienda

Pieza de fruta + 3 rebanadas de pan integral con aceite de oliva o mantequilla de cacahuete o de almendra natural con:

- Jamón serrano.
- Atún.
- Pavo.
- Queso fresco.

Comida

- Pasta con órgano y albahaca + pollo, cebolla, brócoli y champiñones + 30 g pan + naranja.
- Arroz blanco con lechuga, cebolla, queso fresco, atún y maíz + 30 g pan + 2 mandarinas
- Lentejas con zanahoria y cebolla + huevos hervida + 30g pan + 2 kiwis.
- Patata al horno con rape + perejil, pimiento rojo y verde + cebolla + 30 g pan + zumo de naranja.

Cena

- Patata hervida + judías verdes o espinacas + sardinas a la plancha con perejil + 1 yogur desnatado.
- Alcachofas y tomate al horno + muslo de pollo al horno + pan + fresas.
- Parrillada de verduras (pimiento, cebolla, setas y espárragos verdes) + carne de caballo + pan + naranja.
- Puré de verduras con patata + ternera a la plancha + 1 yogur desnatado con fruta.