



CARENCIA DE HIERRO:

¿QUÉ ALIMENTOS ME PUEDEN BENEFICIAR?

El hierro es un nutriente esencial, pero no todo el hierro que se ingiere con los alimentos puede ser aprovechado por el organismo ya que su grado de absorción depende de diferentes factores como su forma química o la presencia de otras sustancias en la dieta (vitamina C, proteínas, etc.).

Las necesidades de hierro dependen de la edad, el sexo y de la existencia de situaciones específicas como el embarazo o la lactancia. La alimentación debe proporcionar diariamente entre 10- 22 mg de hierro, cantidad que permitirá absorber 1mg/d (hombres adultos) o 1,5 mg/d (mujeres en edad fértil). Las necesidades son mayores en la mujer durante la época fértil, en los niños en edad de crecimiento, así como en las embarazadas.

Recomendaciones de ingesta de hierro por día	
Hombres adultos y mujeres posmenopáusicas	10-12mg
Mujeres en edad fértil	15-22mg
Embarazadas	15-25mg
Niños en época de crecimiento	6-12mg
Niñas en época de crecimiento	15mg
Niñas tras primera menstruación	20mg
Ancianos	10-15mg

¿Qué puedo notar si tengo un déficit de hierro en la sangre?

El cuerpo humano almacena parte del hierro ingerido para reemplazar el que se pierde (en forma de ferritina). Sin embargo, los niveles bajos de este elemento durante un período de tiempo prolongado, pueden llevar a que se presente anemia ferropénica.

Las manifestaciones incluyen caída del cabello, fragilidad ungueal, uñas en cuchara (coiloniquia), ardor de estómago, cansancio, menor tolerancia al ejercicio, cefalea o trastornos de la conducta alimentaria (ingestión de forma compulsiva de cualquier sustancia, como tierra, arcilla o hielo), ente otros.



¿Qué situaciones pueden producir una carencia de hierro?

La incidencia del déficit de hierro en España puede estimarse en un 20% de las mujeres en edad fértil y entre el 10-15% de los adolescentes.

Las personas con riesgo de padecer niveles bajos de hierro incluyen:

- Mujeres que tengan menstruaciones prolongadas y/o con elevadas pérdidas de sangre durante las mismas.
- Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.
- Crecimiento corporal rápido en niños y adolescentes.
- Personas que tengan una alimentación deficitaria en alimentos ricos en hierro.
- Personas con cualquier tipo de sangrado digestivo.
- Personas con afecciones gastrointestinales que les dificultan la absorción de este mineral (resección gástrica, enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedad celíaca, etc.)

¿Qué alimentos pueden ayudarme a prevenir/corregir un déficit de hierro?

La cantidad de hierro contenida en un alimento no puede separarse de su biodisponibilidad, es decir, de la capacidad mayor o menor de poder ser absorbida. Diferenciamos a este nivel **dos tipos de hierro: hemo y no hemo**.

Los alimentos de origen animal y básicamente los cárnicos son hierro hemo, que se absorbe más eficientemente. Sin embargo, los alimentos de origen vegetal, contienen gran cantidad de fibra y otras sustancias que dificultan la absorción de este hierro (oxalatos, taninos, fitatos, calcio, etc.).

En cualquier caso, existen formas para mejorar la absorción del hierro de los alimentos de origen vegetal:

- **Ingerir alimento de origen vegetal junto con alimentos de origen animal.** La presencia de aminoácidos que forman complejos disociables con el hierro así como su poder reductor, mejoran el grado de absorción. Por ejemplo: una ensalada con pollo o lentejas estofadas con carne.
- **Presencia de vitamina C.** La vitamina C modifica el estado de oxidación del hierro, facilitando su absorción. Sin embargo, la ingesta de fruta rica en esta vitamina (cítricos, fresas, kiwis...) después de la comida también facilitaría esta absorción. Por ejemplo: ensalada aliñada con zumo de naranja o limón.

Las principales fuentes de hierro de origen animal son las carnes, en especial el hígado y los riñones; también el marisco. La yema de huevo contiene algo menos. La leche, el yogur y el queso son muy pobres en hierro. La concentración en la leche materna es algo mayor que en la de vaca.

Entre las fuentes de origen vegetal, las legumbres y los frutos secos oleaginosos lo contienen en porcentajes elevados, incluso mayores que los de las carnes, pero ya se ha indicado que su tasa de absorción es bastante menor, pero no es impedimento para considerarlos fuentes recomendables. Los cereales, las verduras y las frutas poseen entre 1-5 mg por 100 g de hierro poco biodisponible.

A continuación se incluyen unas tablas con alimentos ricos en hierro, indicando su valor medio de este nutriente en 100g de dicho alimento:

Contenido en hierro de distintos alimentos (mg/100g alimento)	
Hígado de ternera	4,90
Hígado de cordero	10,20
Hígado de pollo	8,00
Riñones de cerdo, cordero, ternera	6,50
Carne de cerdo (solomillo)	1,20
Jamón curado (serrano)	1,80
Jamón cocido	1,00
Carne de ternera (promedio)	2,00
Pollo	1,60
Pescado blanco (promedio)	0,60
Pescado azul (promedio)	0,90
Moluscos, crustáceos	6-14
Huevo (clara + yema)	2,20
Lentejas, garbanzos, otras legumbres (peso en seco)	6,80-8,00
Almendras, nueces (peso en seco)	3,00
Harina de trigo integral	3,50
Acelgas hervidas	2,63
Espinacas crudas	2,27
Higos secos	7
Pistachos	7,30
Semillas de calabaza	8,80
Canela en polvo	38
Sésamo molido	10



Recomendaciones

- Si sufre anemia ferropénica, o sospecha que pueda tenerla por los síntomas anteriormente citados, procure incluir alimentos ricos en hierro en su dieta habitual.
- Si los síntomas son muy intensos, consulte con su médico de familia, puede ser necesario un suplemento de hierro a parte de la dieta.
- Procure siempre introducir dichos alimentos en una dieta equilibrada y variada, acompañada de una hidratación abundante (1,5-2l/día) y actividad física regular. En una dieta equilibrada se recomienda consumir legumbres de 1 a 3 veces por semana.
- Modere el consumo de alimentos que disminuyen la absorción de hierro, como los cereales integrales, café, té, chocolate, vino tinto o vinagre.

REFERENCIAS:

- Manual de Diagnóstico y Terapéutica Médica. Hospital Universitario 12 de Octubre 7ª edición.
- Alimentación en estados carenciales de hierro. Anna Vila i Martí.
- <https://www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/tecnicas-atencion-primaria/como-hacer-dieta-rica-hierro/>