



## El hierro y su salud

### Iron and Your Health

#### ¿Por qué es importante el hierro?

El hierro es un mineral y es importante para la salud. Ayuda a transportar el oxígeno a todas las partes del cuerpo. Sin la cantidad de hierro suficiente, puede cansarse y enfermarse más fácilmente. Los bebés y los niños necesitan el hierro para crecer y desarrollarse sanamente. El hierro también es importante para el desarrollo del cerebro.

#### ¿Cuánto hierro necesito?

La cantidad de hierro que necesita depende de su edad y género. En promedio, su objetivo puede ser ingerir la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) o ingesta diaria:

Cantidad Diaria Recomendada (CDR) de hierro (diariamente)		
Edad (años)	Hombres (mg)	Mujeres (mg)
1-3	7	7
4-8	10	10
9-13	8	8
14-18	11	15
19-49	8	18
Más de 50	8	8
Embarazo	/	27
Amamantando, menos de 19	/	10
Amamantando, 19-50	/	9

Si está embarazada, su requerimiento de hierro cambia. Las mujeres embarazadas necesitan más hierro y deben optar por consumir alimentos ricos en hierro todos los días. Tome un complemento multivitamínico / mineral diario con 16 a 20 mg de hierro si está embarazada. Algunas mujeres podrían necesitar más hierro que otras. Hable con su médico para averiguar cuánto hierro es adecuado para usted.

#### ¿Cómo obtienen los bebés suficiente hierro?

La leche materna es el único alimento que necesitan los bebés hasta los 6 meses de edad, y se recomienda para los bebés hasta los 2 años de edad y más. El hierro que contiene

la leche materna se absorbe muy bien. Los bebés que no son amamantados deben consumir fórmula infantil fortificada con hierro desde que nacen y hasta los 9 a 12 meses de edad. También debe incluir en la dieta de su bebé alimentos sólidos ricos en hierro diariamente a partir de los 6 meses de edad. Éstos incluyen cereal infantil fortificado con hierro, carne finamente molida y bien cocida, aves o pescado, huevos, lentejas, frijoles o tofu. Si su familia es vegetariana, hable con una dietista autorizada para asegurarse que su bebé esté consumiendo suficiente hierro. Para obtener más información, consulte el HealthLink BC File #69c [Baby's First Foods](#).

#### ¿Algunas personas necesitan incluso más hierro?

Las siguientes personas podrían necesitar hierro en mayor cantidad que la CDR: vegetarianos, donantes frecuentes de sangre, atletas de resistencia y mujeres mayores de 50 años que aún menstrúan. Hable con su médico si le preocupa no estar recibiendo suficiente hierro.

Los vegetarianos necesitan más hierro en sus dietas. El hierro de los alimentos vegetales no lo absorbe tan bien el cuerpo como el hierro de los alimentos animales, por lo que los vegetarianos tienen mayor riesgo de tener deficiencia de hierro. Las mujeres embarazadas vegetarianas, adolescentes vegetarianos y atletas de resistencia vegetarianos corren mayor riesgo.

Los vegetarianos deben optar por consumir varios alimentos vegetales ricos en hierro todos los días.

Recomendaciones de hierro para vegetarianos	
Hombres 14-18 años	20 mg al día
Mujeres 14-18 años	27 mg al día
Mujeres 19-49 años	33 mg al día
Mujeres embarazadas	49 mg al día
Hombres (de todas las edades) y mujeres mayores de 50 años	14 mg al día

Los atletas de resistencia podrían necesitar hierro en mayor cantidad que la CDR. Los atletas deben optar por consumir varios alimentos ricos en hierro todos los días.

## ¿Cómo obtengo el suficiente hierro?

Seguir las recomendaciones de Una alimentación sana con la Guía Alimentaria Canadiense le ayudará a obtener todo el hierro que necesita. La guía recomienda de 2 a 3 porciones de carne y alternativas, por lo menos una verdura verde oscura y por lo menos la mitad de sus productos de grano en la forma de granos enteros todos los días. Para obtener más información, consulte el HealthLink BC File [#68d Iron in Foods](#).

## ¿Cómo puedo obtener la mayor cantidad de hierro de los alimentos?

La cantidad de hierro que absorbe de los alimentos depende de cuánto hierro tiene almacenado en el cuerpo. Las personas con niveles bajos de hierro absorben más. La cantidad de hierro que absorbe también depende del tipo de hierro que consume. El hierro hemo, que se encuentra en la carne, pescado y aves, se absorbe bien. El hierro no hemo, que se encuentra en frijoles y lentejas, granos enteros, verduras, frutas, nueces, semillas y huevos, no se absorbe tan bien.

Al consumir ciertos alimentos al mismo tiempo, su cuerpo puede absorber más hierro no hemo. Consuma alimentos ricos en vitamina C en cada comida para obtener la mayor cantidad de hierro no hemo de los alimentos. Los alimentos ricos en vitamina C incluyen: pimiento rojo, amarillo y verde, papaya, kiwi, naranja, brócoli, col de Bruselas, fresa, toronja, chícharo o arveja mollar, jugo de naranja y toronja, y jugo de fruta adicionado con vitamina C.

Los alimentos que contienen hierro hemo también pueden ayudarle a absorber el hierro no hemo si se consumen al mismo tiempo. Algunos ejemplos de combinaciones alimenticias que le ayudan a obtener el mayor hierro posible incluyen:

- Sopa de chícharo (hierro no hemo) con algo de jamón (hierro hemo)
- Cereal fortificado con hierro (hierro no hemo) con una naranja o la mitad de una toronja (vitamina C)
- Lentejas (hierro no hemo), brócoli y pimiento rojo (vitamina C) en salsa de tomate

Para aumentar la cantidad de hierro no hemo en los alimentos, cocine en cacerolas de hierro colado o acero inoxidable. Beba té o café una hora después de las comidas, en vez de beberlo con las comidas. Estas bebidas pueden reducir la cantidad de hierro no hemo que se absorbe de los alimentos.

## ¿Necesito un complemento de hierro?

Algunas personas podrían necesitar un complemento de hierro, pero no se recomienda para todas las personas. No

tome complementos de hierro a menos que su médico se los recomiende. Los complementos de hierro o demasiado hierro pueden ser dañinos para algunas personas, especialmente para los bebés y los niños. Las personas que sufren de hemocromatosis absorben demasiado hierro y no deben tomar complementos de hierro.

**Siempre guarde los complementos de hierro, incluyendo los multivitamínicos con hierro, fuera del alcance de los niños.**

Si le diagnostican un nivel bajo de hierro o anemia, es posible que necesite tomar complementos de hierro. También debe consumir alimentos ricos en hierro todos los días. Si su médico le ha recetado tanto complementos de hierro como de calcio, hable con su farmacéuta o dietista sobre qué momento es el mejor para tomarlos.

### Para obtener más información

- HealthLink BC File [#68d Iron in Foods](#)
- Una alimentación sana con la Guía Alimentaria Canadiense. Visite [www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide).

**Para obtener más información nutricional, llame al 8-1-1 para hablar con una dietista autorizada.**

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (BC HealthFile topics) diríjase a: [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al 8-1-1.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.