



El hierro y su salud Iron and Your Health

¿Por qué es importante el hierro?

El hierro es un mineral que el cuerpo usa para producir hemoglobina. La hemoglobina se encuentra en los glóbulos rojos y ayuda a transportar el oxígeno a todas las partes del cuerpo. Si el cuerpo no tiene suficiente hierro, tampoco tendrá suficiente hemoglobina, lo que puede causar una anemia ferropénica. Entre los síntomas de la anemia se incluyen sentir cansancio constante y enfermarse con mayor facilidad. Los bebés y los niños necesitan el hierro para un crecimiento y desarrollo sanos, incluido para el desarrollo del cerebro.

¿Cuánto hierro necesito?

La cantidad de hierro que necesita depende de su edad, su sexo y de si está embarazada o en período de lactancia. Para cubrir sus necesidades, trate de tomar la siguiente cantidad de hierro cada día, lo que también se denomina la Cantidad diaria recomendada (CDR):

Cantidad diaria recomendada (CDR) de hierro		
Edad (años)	Hombre	Mujer
De 1 a 3	7 mg	7 mg
De 4 a 8	10 mg	10 mg
De 9 a 13	8 mg	8 mg
De 14 a 18	11 mg	15 mg
De 19 a 49	8 mg	18 mg
Más de 50	8 mg	8 mg
Mujeres embarazadas	N/D	27 mg
Mujeres de menos de 19 años en periodo de lactancia	N/D	10 mg
Mujeres de 19 años o más en periodo de lactancia	N/D	9 mg

mg = miligramos

Los vegetarianos necesitan tomar casi el doble de hierro que aquellos que consumen carne, pescado y aves de corral, porque el organismo no absorbe el hierro de origen vegetal tan bien como el hierro de origen animal.

Cantidad diaria recomendada (CDR) de hierro para los vegetarianos		
Edad (años)	Hombre	Mujer
De 14 a 18	20 mg	27 mg
De 19 a 49	14 mg	33 mg
50 y más	14 mg	14 mg
Mujeres embarazadas	N/D	49 mg

mg = miligramos

¿Algunas personas necesitan más hierro?

Sí. Es posible que necesite más hierro que la cantidad diaria recomendada. Consulte a su proveedor de asistencia sanitaria sobre la cantidad de hierro adecuada para usted y para su familia.

Las mujeres mayores de 50 años de edad que aún menstrúan pueden seguir usando la CDR para mujeres de entre 19 y 49 años. Es posible que las mujeres con un sangrado menstrual abundante también necesiten más hierro.

Es posible que **las personas que donan sangre con frecuencia** necesiten más hierro en función de diferentes factores que incluyen la frecuencia con la que donan.

Es posible que **los atletas de resistencia**, como los corredores de fondo, necesiten más hierro debido a la intensidad de su actividad.

¿Cómo puedo obtener suficiente hierro si estoy embarazada?

Las mujeres embarazadas necesitan más hierro para facilitar el crecimiento de su bebé. Si está embarazada, consuma alimentos ricos en hierro a

diario y tome un suplemento multivitamínico/mineral con entre 16 y 20 mg de hierro cada día. Es posible que necesite tomar más hierro si sus niveles de hierro eran bajos antes de quedarse embarazada. Consulte a su proveedor de asistencia sanitaria acerca de cuánto hierro necesita.

¿Cómo obtienen los bebés suficiente hierro?

La mayoría de los bebés sanos nacen con reservas de hierro que duran aproximadamente 6 meses. La leche materna es el único alimento que los bebés necesitan hasta los 6 meses de edad. Siga dando leche materna hasta que su bebé tenga 2 años de edad o más. El hierro que contiene la leche materna se absorbe muy bien. A los bebés que no toman leche materna se les debería dar leche infantil de fórmula adquirida en tiendas hasta que tengan entre 9 y 12 meses de edad y estén consumiendo una variedad de alimentos ricos en hierro.

Aproximadamente a los 6 meses de edad, su bebé necesita más hierro. Incluya alimentos sólidos ricos en hierro en la dieta de su bebé todos los días a partir de los 6 meses de edad. Entre estos se incluyen cereales infantiles fortificados con hierro, carne, aves, pescado, huevos, lentejas, frijoles y tofu. Si su familia es vegetariana, hable con un nutricionista para asegurarse de que su bebé reciba suficiente hierro.

Para más información, consulte [HealthLinkBC File #69c Los primeros alimentos del bebé](#).

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

Existen 2 tipos de hierro en los alimentos:

- El hierro *hemínico* - que se encuentra en la carne, el pescado y las aves, y el organismo lo absorbe fácilmente
- El hierro *no hemínico* - que se encuentra en los frijoles, lentejas, cereales integrales, verduras, frutas, frutos secos, semillas y huevos y el organismo no lo absorbe tan bien

Se puede absorber más hierro no hemínico de los alimentos si se consumen junto con alimentos ricos en hierro hemínico o alimentos ricos en vitamina C. Entre los ejemplos de alimentos ricos en vitamina C se incluyen: pimientos rojos, amarillos y verdes, brócoli, coles de Bruselas, arvejas (snow peas), papayas, kiwis, fresas, naranjas y toronja (pomelo).

Pruebe estas combinaciones de alimentos para poder obtener la mayor cantidad de hierro:

- Cereales para desayuno fortificados con hierro (hierro no hemínico) con una naranja o media toronja (vitamina C)
- Sopa de arveja partida (hierro no hemínico) con un poco de carne de cerdo (hierro hemínico)
- Ensalada de espinacas (hierro no hemínico) y fresas o pimientos (vitamina C)
- Lentejas (hierro no hemínico), brócoli y pimientos rojos (vitamina C) en salsa de tomate

A la hora de cocinar use utensilios de cocina de hierro fundido o acero inoxidable para aumentar la cantidad de hierro no hemínico en los alimentos.

No tome té negro, infusiones o café con la comida. Para tomarlos, espere 1 hora después de comer. Estas bebidas pueden reducir la cantidad de hierro no hemínico absorbida de los alimentos.

¿Necesito un suplemento de hierro?

Además de consumir alimentos ricos en hierro cada día, es posible que algunas personas necesiten tomar suplementos de hierro. Tome suplementos de hierro solamente cuando su proveedor de asistencia sanitaria se lo recomiende. Consumir demasiado hierro puede ser nocivo, especialmente para los bebés y los niños.

Las personas con hemocromatosis absorben demasiado hierro y no deben tomar suplementos de hierro.

Siempre mantenga los suplementos de hierro, incluyendo los suplementos multivitamínicos con hierro, fuera del alcance de los niños.

Si está tomando suplementos tanto de calcio como de hierro, hable con su farmacéutico o nutricionista sobre cuál es el mejor momento del día para tomarlos. El calcio podría disminuir la cantidad de hierro que el organismo absorbe de un suplemento.

Para más información

Para obtener más información sobre el hierro, consulte [HealthLinkBC File #68d El hierro en los alimentos](#).

Para obtener más información nutricional, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista certificado.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.