

## 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.

**El hierro es de especial importancia para bebés y niños.** Favorece el crecimiento saludable, el desarrollo del cerebro y la función inmunológica. La mayoría de los bebés sanos nacen con reservas de hierro que duran aproximadamente 6 meses. En este momento ya están listos para empezar a consumir alimentos sólidos. Ofrecer alimentos ricos en hierro varias veces al día ayuda a garantizar que cubran sus necesidades de hierro.

### ¿Cuánto hierro necesito?

Procure consumir las siguientes cantidades de hierro cada día:

Edad (años)	Sexo	
	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
19 a 50	8 mg	18 mg
51 o más	8 mg	8 mg
Embarazo (cualquier edad)	-	27 mg
Periodo de lactancia, personas de menos de 19 años	-	10 mg

Periodo de lactancia, personas de más de 19 años	-	9 mg
--	---	------

mg = miligramos

\*La cantidad de hierro recomendada para personas de esta edad que tengan la menstruación es de 11 mg al día.

### ¿Algunas personas necesitan más hierro?

Sí. Es posible que algunas personas necesiten más hierro que las cantidades indicadas en la anterior tabla.

**Los vegetarianos** necesitan tomar casi el doble de hierro que aquellos que consumen carne, pescado y aves de corral. El organismo no absorbe el hierro de origen vegetal tan bien como el hierro de origen animal. Aprenda a continuación cómo obtener la mayor cantidad de hierro de los alimentos de origen vegetal.

**Aquellas personas mayores de 51 años de edad que aún menstrúan** pueden seguir usando las recomendaciones para mujeres de entre 19 y 50 años. Es posible que las personas con un sangrado menstrual abundante 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 por varias razones, por ejemplo una mayor pérdida de hierro.

Es posible que necesite más hierro si toma ciertos medicamentos, como antiácidos, o si tiene una afección médica como la enfermedad celíaca. Si cree que necesita más hierro, consulte a su proveedor de asistencia sanitaria acerca de cuánto hierro necesita.

### ¿Cómo puedo obtener suficiente hierro si estoy embarazada?

Durante el embarazo, se necesita más hierro para respaldar el crecimiento de su bebé. Para ayudar a

obtener suficiente hierro, 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.

### ¿Cuáles son los diferentes tipos de hierro?

Existen 2 tipos de hierro en los alimentos:

- El hierro hemo: Este tipo de hierro se absorbe fácilmente y se encuentra en las carnes, aves, y pescados
- El hierro no hemo: Este tipo de hierro no se absorbe tan fácilmente. Se encuentra de forma natural en frijoles, guisantes y lentejas, cereales integrales, verduras de color verde oscuro, frutos secos, semillas y huevos. Se puede añadir a los cereales de desayuno, cereales infantiles y pastas

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

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 para aumentar la cantidad de hierro no hemínico en los alimentos.

No tome té ni café ni suplementos de calcio con las comidas. Estas bebidas pueden reducir la cantidad

de hierro no hemínico absorbida de los alimentos. En ves, espere entre 1 y 2 horas después de comer.

### ¿Cómo puedo incluir alimentos ricos en hierro en mis comidas y refrigerios?

- Mantenga atún enlatado y galletas integrales en la despensa para tener un refrigerio fácil de tomar
- Agregue melaza negra, nueces, pasas o albaricoques secos a los cereales y productos horneados
- Espolvoree semillas de calabaza o pollo a la parrilla sobre una ensalada de hojas verdes
- Añada frijoles, guisantes o lentejas a sopas, ensaladas y guisos
- Rocíe tahini sobre el tofu o las chuletas de cordero

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

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

Muchos medicamentos y suplementos pueden reducir la cantidad de hierro que usted absorbe. Hable con su farmacéutico sobre cuál es el mejor momento del día para tomar suplementos de hierro.

### Para obtener más información

- [HealthLinkBC File #68d El hierro en los alimentos](#)
- [HealthLinkBC File #69i Iron-rich foods for babies and toddlers](#)
- Archivo Nutricional Canadiense <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce>

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

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files) 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](http://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.