

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

— PARA LA ANEMIA FERROPÉNICA —

¿Qué es la anemia ferropénica?

Se conoce como anemia ferropénica la que se produce por una reducción de los niveles de hierro en la sangre.

Principales causas de anemia ferropénica:

- La no absorción de hierro en el tracto digestivo
- El sangrado crónico
- La ausencia de este mineral en la dieta

¿Cuál es el tratamiento más adecuado?

El tratamiento de elección para la anemia ferropénica es **la administración de hierro oral**. Además, es recomendable aumentar **la ingesta de alimentos ricos en hierro**.

www.deficienciadehierro.es

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

Fe: hierro

HUEVOS	mg.Fe/100 g
YEMA DE HUEVO	7,2
HUEVO ENTERO	2,7

PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MARISCOS	mg.Fe/100 g
BERBERECHOS Y ALMEJAS	24,0
CARACOLES	10,6
OSTRAS	5,8
MEJILLONES	5,0
SARDINA EN LATA	3,5
SARDINA	2,5
LANGOSTINOS	2,0
CALAMAR Y PULPO	1,7

CARNES	mg.Fe/100 g
MORCILLA	14,0
HÍGADO (cerdo, cordero, etc.)	8 a 16,0
CODORNIZ Y PERDIZ	7,7
PATÉS Y FOIE GRAS	5,5
CABALLO	4,7
RIÑONES DE TERNERA	4,0
LOMO EMBUCHADO	3,7
CONEJO	3,5
TERNERA (bistec y solomillo)	3,0
CORDERO (costillas)	2,7
CERDO (lomo), JAMÓN SERRANO Y PAVO	2,5
MORTADELA, SALCHICHAS	2,2
TERNERA (carne magra)	2,1
POLLO	1,1 a 1,8

CEREALES Y DERIVADOS	mg.Fe/100 g
LEVADURA DE CERVEZA SECA	17,5
CHOCOLATE EN POLVO DESCREMADO	12,0
COPOS DE SALVADO	9,0
GERMEN DE TRIGO	7,5
AVENA EN COPOS	6,1
PASTA INTEGRAL	3,8
SALVADO DE TRIGO Y MUESLI	3,0
PAN INTEGRAL	2,5 a 3,0

LEGUMBRES	mg.Fe/100 g
SOJA	8,6
LENTEJAS	7,1
GARBANZOS	6,5
JUDÍAS BLANCAS	6,1

FRUTOS SECOS	mg.Fe/100 g
PISTACHOS	7,3
PIPAS DE GIRASOL	6,4
ALMENDRAS	4,2
UVAS PASAS Y AVELLANAS	3,8
NUECES	2,8
CIRUELAS SECAS	2,4
ACEITUNAS	2,0

HORTALIZAS	mg.Fe/100 g
JENGIBRE	17,0
PEREJIL	8,0
ESPINACAS	4,1
ACELGAS	2,7
ENDIBIAS	2,0
GUISANTES FRESCOS	1,9

CONSEJOS PARA MEJORAR LA ABSORCIÓN DEL HIERRO

○ **Aumentar la ingesta de alimentos ricos en hierro**, como carne, pescado y aves, **y evitar su combinación con alimentos ricos en calcio**, como lácteos, frutos secos, berberechos, sardinas o anchoas en lata.

○ **Después de una comida rica en hierro, ingerir alimentos ricos en vitamina C**, como frutos rojos, cítricos, espinacas o pimiento rojo.

○ Para no disminuir la absorción del mineral, **separar los alimentos ricos en hierro de: huevos, lácteos, cereales, legumbres, café, té, cacao, salvado y alimentos ricos en fibra.**

○ **Evitar beber vino durante y después de las comidas ricas en hierro**, para así favorecer su absorción.

Ingesta diaria recomendada de hierro:

	Edad	Hierro
HOMBRES	9-13 años	8 mg
	14-18 años	11 mg
	19-50 años	8 mg
	51-70 años	8 mg
	> 70 años	8 mg

	Edad	Hierro
MUJERES	9-13 años	8 mg
	14-18 años	15 mg
	19-50 años	18 mg
	51-70 años	8 mg
	> 70 años	8 mg

BIBLIOGRAFÍA

- http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/cs salud/galerias/documentos/p_3_p_3_procesos_asistenciales_integrados/anemia/06_anexos_anemias.pdf. Última consulta noviembre de 2015.
- <http://www.ferritina.org/anemia-ferropenica>. Última consulta noviembre de 2015.
- <http://www.henufood.com/nutricion-salud/aprende-a-comer/minerales>. Última consulta noviembre de 2015.