

COMBINACIONES DE COMIDAS QUE AYUDAN A QUE SU CUERPO ABSORBA MÁS HIERRO

**BISTEC SIRLOIN
con ENSALADA de ESPINACA**

**CARNE a la BARBACOA con
FRIJOLES REFRITOS y TORTILLAS**

**CARNE PICADA DE RES
con PAN INTEGRAL**

**CARNE DE PUERCO o JAMÓN
con FRIJOLES DE LA OLLA**

POLLO con ARROZ INTEGRAL

TORONJA y CEREAL de SALVADO

**FRESAS con AVENA y
PAN INTEGRAL TOSTADO**

**NARANJA y EMPAREDADO de
PAN INTEGRAL hecho con
CREMA DE CACAHUATE**

**JUGO DE NARANJA y
CEREAL FORTIFICADO**

Fuente: National Cattlemen's Beef Association,
Iron in Human Nutrition (Chicago, 1998)

Buenas fuentes de VITAMINA C
**FRESAS
NARANJAS
JUGO DE NARANJA
TORONJA**

**PAPAS
TOMATES
BRÓCOLI
HABICHUELAS
COLIFLOR**

**MELÓN
CHILI VERDE
CHILE CAMPANA
CHILI COLORADO
JUGO DE TORONJA**

Cantidad Recomendada de Hierro en la Dieta

Edad	Mujeres (mg/día**)	Hombres (mg/día**)
0 a 6 Meses	.27	.27
7 a 12 Me- ses	11	11
1 a 3 años	7	7
4 a 8 años	10	10
9 a 13 años	8	8
14 a 18 años	15	11
19 a 50 años	18	8
Mayores de 51	8	8
Embarazada	27	-
Lactancia		
14 a 18 años	10	-
19 a 50 años	9	-

*de la Dietary Reference Intakes, Na-
tional Academy of Sciences, 2001

**Miligramos por día

Recommended Dietary Allowances*
(RDA) for Iron

Para más información, llámenos: Extensión
Cooperativa de la Universidad de Nevada

- en Reno: (775) 784-4848

- en Las Vegas: (702) 222-3130

Visite nuestro sitio en Internet:

www.unce.unr.edu

Preparado por: Mary Wilson, M.S., R.D.,
Especialista en Nutrición,
Extensión Cooperativa de la Universidad
de Nevada

La Universidad de Nevada en Reno es una institución de igualdad de oportunidades y acción afirmativa, y no discrimina en base a raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física de acuerdo con la política de la Universidad, ni orientación sexual, en todos sus programas o actividades. La Universidad emplea solamente a ciudadanos estadounidenses y a extranjeros con permiso legal para trabajar en los Estados Unidos de América.

Copyright © 2008, University of
Nevada Cooperative Extension.



**AN APPLE
A DAY**

**¿Necesita
INFUNDIRLE
HIERRO
a su dieta?**



University of Nevada
Cooperative Extension

Hoja de datos 99-20 (reemplaza 93-60)
(modificado 2012)

Preparado por la University of Nevada Cooperative
Extension y la University of Nevada School of Medicine

¿Por qué necesito hierro?

La función principal del hierro es llevar oxígeno y bióxido de carbono en la sangre por el cuerpo, y se necesita para producir energía y reforzar el sistema inmune del cuerpo.

¿Qué pasa si no como suficiente hierro?

La deficiencia en hierro puede resultar en anemia: es un problema grave para la salud pública. Aunque casi nunca es fatal, sí causa muchas enfermedades en millones de personas y reduce su capacidad laboral. En un niño, puede disminuir su habilidad para aprender. Síntomas de anemia por deficiencia de hierro son: debilidad, palidez, fatiga, respiración dificultosa y palpitaciones.

¿Quién tiene más probabilidad de carecer de hierro?

Quienes más lo necesitan, y por eso los que más corren peligro de carecer de hierro, son: niños y adolescentes, mujeres menstruando y mujeres embarazadas. El hierro es necesario para la formación de nuevos tejidos y de glóbulos rojos en el cuerpo. También se necesita para reemplazar los glóbulos rojos perdidos durante la menstruación.

¿Cuáles son las mejores fuentes de hierro?

Las mejores fuentes de hierro son carnes: la carne de res, puerco o cordero, pescado, mariscos, y pollo. El cuerpo absorbe entre el 15 y el 35% del hierro de estas fuentes, según su

capacidad para almacenarlo. Esa absorción aumenta cuando hay deficiencia de hierro.

¿Puedo obtener suficiente hierro aunque no coma mucha carne?

Frijoles, legumbres, granos enteros y productos enriquecidos y fortificados también son fuentes más o menos buenas de hierro, si se comen frecuentemente y en grandes cantidades. El problema es que contienen hierro en una forma no fácilmente absorbida. Tan solo entre un 3 y un 8% del hierro en estas fuentes es asimilado. Lo bueno es que la vitamina C mejora la absorción del hierro en estos alimentos. Esa absorción aumenta si se come una fuente de vitamina C o un poco de carne con los frijoles, las legumbres y los productos de granos. Buenas fuentes de vitamina C son: pimientos verdes y rojos, melones, naranjas, fresas, tomates y el brócoli.

¿Existen alimentos que impiden la absorción de hierro?

Sí. Hay alimentos que impiden la absorción de hierro. Tomar té con las comidas puede reducir mucho la cantidad de hierro absorbida por el cuerpo.

¿Cuánto hierro se necesita?	Miligramos requeridos por día*	
	Mujeres	Hombres
Adultos (19 a 50 años)	15	10
Adultos de 51 años o mayores	8	8
Mujeres embarazadas	27	-
Lactancia	9-10	-
Vease tabla al lado revés para mas grupos de edad		

*Raciones Dietéticas Recomendadas, 2001.

CONTENIDO DE HIERRO EN ALIMENTOS SELECTOS+

DE ORIGEN ANIMAL*

Aunque se absorbe mejor el hierro en alimentos de origen animal que los vegetales, puede ayudar consumiendo un alimento alto en vitamina C en la misma comida.

Carne de res	Miligramos
Hígado cocido, 3 oz.	5.8
Lomo, 3 oz.	3.0
Bistec sirloin cocido, 3 oz.	3.0
Bistec de pierno cocido, 3 oz.	2.5
Carne molida sin grasa, cocida, 3 oz.	2.4
Carne de puerco	
Filete de Puerco cocido, 3 oz.	1.0
Jamón sin el hueso, 3 oz.	1.0
Cordero	
Lomo cocido, 3 oz.	2.1
Ternera	
Lomo cocido, 3 oz.	0.7
Venado	
Carne de venado cocida, 3 oz.	3.8
Pollo	
Pechuga cocida, 3 oz.	0.9
Pescado	
Atún fino, 3 oz.	1.3
Lenguado cocido, 3 oz.	0.3
Mariscos	
Almejas enlatadas, ¼ taza	11.2
Almejas ahumadas enlatadas, 6 pequeñas	10.8
Ostras enlatadas, ½ taza	5.4
Almejas cocidas, 6 pequeñas	5.4
Ostras cocidas, 6 medianas	4.6
Ostras enlatadas, 6 medianas	3.2

*El cuerpo absorbe entre el 15 y el 35% del hierro contenido en estos alimentos.

Mencionamos las marcas de producto solamente como ejemplos. Esto no significa que la Cooperative Extension apruebe o apoye a tales marcas.

DE ORIGEN VEGETAL **

El hierro en alimentos vegetales no se absorbe bien. Mejore su absorción con un alimento alto en vitamina C, en la misma comida.

Granos	Miligramos
<u>Cereales listos para comer, fortificados</u>	
Kellogg's Product 19, 1 taza	18.0
General Mills Total, ¾ taza	18.0
General Mills Multigrain Cheerios, 1 taza	18.0
Ralston Wheat Chex, 1 taza	13.1
Malt-O-Meal, fortificado, 1 taza	9.6
Quaker Corn Bran, ¾ taza	8.1
Kellogg's / Post Bran Flakes, ¾ taza	8.1
Avena instantánea, fortificada, 1 paquete	8.1
General Mills Cheerios, 1 taza	8.1
Kellogg's/Post/Ralston Raisin Bran, 1 taza	4.5
Kellogg's All-Bran, ½ taza	4.5
Germen de trigo tostado, 2 cucharadas	2.6
Frijoles y guisantes	
Frijoles al horno ("baked beans"), 1 taza	5.0
Frijoles blancos (judías) cocidos, 1 taza	4.3
Frijoles pintos cocidos, 1 taza	3.6
Habas limas cocidas, 1 taza	4.5
Sopa de chícharos, 1 taza	2.2
Sopa de lentejas con jamón, 1 taza	2.7
Burrito de frijoles, 1	2.5
Frijoles caritas cocidos, 1 taza	3.6
Tofú firme, ½ taza	3.4
Tofú blando, ½ taza	2.8

Semillas	Miligramos
Pistachos secos sin cáscara, ¼ taza	1.3
Semillas de girasol secas, ¼ taza	2.3

Otra	Miligramos
Melado crudo oscuro, 1 cucharada	3.5
Papa asada en su cáscara, 1 mediana	1.9

+Data sobre contenido de Hierro proviene de etiquetas de nutrición y de la USDA National Nutrient Database at <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search>

**El cuerpo absorbe entre el 3 y el 8% del hierro contenido en estos alimentos.