

## DIETA RICA EN HIERRO

### INFORMACIÓN GENERAL:

#### ¿Qué es una dieta rica en hierro?

- Una dieta rica en hierro es la que incluye diariamente alimentos que son fuentes ricas en hierro. Es posible que usted o su niño necesite seguir una dieta rica en hierro, para tratar o prevenir un bajo nivel de hierro en la sangre. Las personas necesitan más hierro durante la infancia, la adolescencia y el embarazo.
- El hierro es un mineral que el cuerpo necesita para producir hemoglobina. La hemoglobina ayuda a transportar el oxígeno desde sus pulmones hacia el resto de su cuerpo. Un bajo nivel de hierro en su sangre puede ser causado porque usted no obtiene suficiente hierro de los alimentos o porque ha sufrido una pérdida de sangre. Si no tiene suficiente hierro en su sangre, usted puede presentar anemia por deficiencia de hierro. Este tipo de anemia puede causar problemas en el crecimiento y desarrollo de un niño, y causar otros problemas de salud en los adultos.

#### ¿Cuáles son los alimentos ricos en hierro?

**Carne, pescados, aves:** El cuerpo absorba (obtiene) más hierro de las carnes, los pescados y las aves. La cantidad de hierro en miligramos (mg) que se encuentra en estos alimentos es la que relacionamos a continuación:

- **Fuentes muy abundantes (3.5 o más miligramos por porción):**
  - Tres onzas de carne de res o de hígado de pollo.
  - Tres onzas de almejas o moluscos.
  - Tres onzas de ostras.
- **Fuentes abundantes (2.1 o más miligramos por porción):**
  - Tres onzas de carne de res (molida o en filete) cocida.
  - Tres onzas de sardinas enlatadas (enlatadas en aceite).
  - Tres onzas de pavo cocido.

- **Otras fuentes (0.7 o más miligramos por porción):**

- Tres onzas de pollo.
- Tres onzas de halibut, abadejo, perca, salmón y atún.
- Tres onzas de cerdo (jamón).
- Tres onzas de ternera.

**Otros alimentos ricos en hierro:** Otros alimentos también contienen hierro, pero su cuerpo no puede absorber el hierro de estos alimentos de manera fácil. Para aumentar la absorción de hierro de los siguientes alimentos, consuma una **buena fuente de vitamina C al mismo tiempo**. Comer un alimento del grupo de las **carnes, pescados y aves al mismo tiempo**, también aumentará la absorción de hierro. La cantidad de hierro que se encuentra en es estos alimentos está en la lista que incluimos a continuación:

- **Fuentes muy buenas (3.5 o más miligramos):**

- Cereales para desayuno enriquecidos con hierro (mire la etiqueta para saber el tamaño de la porción).
- Una taza de frijoles cocidos (frijoles blancos, soya, lentejas o garbanzos).
- Media taza de tofu.
- Una onza de semillas de calabaza, ajonjolí o calabacín.

- **Fuentes buenas (2.1 o más miligramos):**

- Media taza de frijoles enlatados, como lima, frijol rojo tipo riñón, garbanzos o arvejas secas.
- Una taza de albaricoques deshidratados.
- Una papa mediana al horno.
- Un tallo de brócoli mediano.
- Una taza de fideos al huevo.

- Un cuarto de taza de germen de trigo.

- **Otras fuentes (0.7 o más miligramos):**

- Una onza de maní, pacanas, nueces, pistachos, almendras tostadas, anacardos tostados o semillas de girasol.
- Media taza de uvas pasas sin semilla y deshidratadas, duraznos o ciruelas pasas sin semilla y deshidratados.
- Una taza de espinacas.
- Un pimentón verde mediano.
- Una taza de pastas.
- Una rebanada de pan, bagel integral o muffin integral.
- Una taza de arroz.

**¿Cuáles son las buenas fuentes de vitamina C?** Consumir una buena fuente de vitamina C junto con alimentos ricos en hierro (que no son del grupo de carne) puede ayudar a su que su cuerpo absorba más hierro. Algunos de los alimentos ricos en vitamina C son los siguientes:

- **Frutas:**

- Una taza de jugo de naranja fresco (124 mg).
- Una taza de fresas frescas (98 mg).
- Una taza de jugo toronja rosada (94 mg).
- Una naranja (70 mg).
- Una taza de melón cantalupo (59 mg).
- Media toronja (39 mg).

- **Vegetales:**

- Una taza de pimientos dulces, rojos y crudos (283 mg).

- Una taza de brócoli fresco hervido (101 mg).
- Una taza de coles de Bruselas (97 mg).
- Una taza de arvejas cocidas (77 mg).
- Una taza de coliflor cocida (55 mg).
- Una taza de jugo de tomate (44 mg).

### **¿Cuáles alimentos disminuyen la cantidad de hierro que su cuerpo absorbe de los alimentos?**

- Existen ciertos alimentos que impiden a su cuerpo absorber el hierro de los alimentos que son ricos en este mineral. En estos alimentos se incluyen el café y el té, los alimentos ricos en fibra y los derivados de la soya (tofú, soya). Para aumentar la absorción de hierro en sus alimentos, haga lo siguiente:
  - Tómese el café y el té separadamente de las comidas que contienen alimentos ricos en hierro.
  - Consuma los alimentos ricos en fibra y los derivados de la soya junto con una buena fuente de vitamina C, con el fin de aumentar la absorción de hierro. También puede comer alimentos ricos en fibra y derivados de la soya junto con carne, pescado o aves (pollo) para aumentar la absorción de hierro.

### **¿Qué otras directrices debo tener en cuenta para esta dieta?**

- Los alimentos que son cocidos en cacerolas o en ollas de hierro, o en utensilios de cocina fabricados en acero, pueden agregar un poco más de hierro a las comidas.
- Incluya en su dieta diaria alimentos ricos en hierro para aumentar el nivel de hierro en su sangre. Pregúntele a su médico la cantidad de hierro que usted o su niño necesita consumir diariamente.
- Limite la cantidad de leche de vaca y jugos que usted debe darle a un niño que está entre uno y tres años de edad. Los niños sólo necesitan 24 onzas de leche cada día. Cuando los niños toman demasiada leche y jugos, ellos pueden consumir menos alimentos sólidos y ricos en hierro. Esto puede hacer que sean muy bajos los niveles de hierro en la sangre de esos niños.

- Alimente a su niño con alimentos ricos en hierro que no sean fáciles para que su niño se atragante (atore). Las nueces y semillas ricas en hierro pueden atragantar a niños menores de cinco años.

### **Riesgos:**

- No incluir alimentos ricos en hierro en su dieta diaria, puede hacer que disminuyan sus niveles de hierro. Esto puede conducir a una anemia por deficiencia de hierro, especialmente durante los periodos cuando su cuerpo necesita hierro adicional.
- La anemia por deficiencia de hierro puede causar problemas con el crecimiento y desarrollo de su niño. Si usted tiene anemia por deficiencia de hierro, también puede tener otros problemas de salud. Puede tomar más tiempo para que usted o su niño logren aumentar el nivel de hierro, si no siguen una dieta rica en hierro.

### **ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO:**

Usted tiene el derecho de participar en la planificación de sus cuidados. Para ayudar en esta planificación; usted debe informarse acerca de su dieta. De esta manera, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir el cuidado que se usará durante su tratamiento. Usted siempre tiene el derecho a rechazar su tratamiento.

© 1974-2006 Thomson MICROMEDEX. All rights reserved.