

HIERRO PARA SU SALUD IRON FOR YOUR HEALTH

¿Por qué necesitamos hierro? (Why do we need iron?)

El hierro es un mineral importante para la salud. El hierro transporta el oxígeno por todo el cuerpo. La mayor parte del hierro en el organismo se encuentra en los músculos, donde ayuda a almacenar oxígeno para su uso cuando se hace trabajo físico o mental. El hierro es también importante para combatir las infecciones.

Necesitamos más cantidad de hierro para el crecimiento que ocurre en la niñez, la adolescencia y en el embarazo. Las mujeres necesitan más hierro que los hombres porque el hierro se pierde cada mes durante la menstruación. Los atletas de resistencia necesitan más hierro debido a su necesidad de una mayor cantidad de oxígeno y al hierro perdido en el sudor. Sin no hay suficiente hierro en nuestro régimen alimenticio, se puede desarrollar una deficiencia de hierro. La falta de hierro puede:

- conducir a una sensación de cansancio o falta de energía
- dificultar la concentración
- debilitar el sistema inmunológico (lo que hace que al cuerpo se le dificulte combatir las infecciones)
- afectar el aprendizaje en los niños

¿En qué alimentos puedo encontrar hierro? (In what food can I find Iron?)

El hierro se encuentra en muchos alimentos como carne, pescado, aves, legumbres (ejemplos: habas, guisantes y lentejas), frutos secos y semillas, productos de granos, hortalizas y frutas. En Canadá y los Estados Unidos, la harina y otros productos de granos, incluyendo cereales para el desayuno, están enriquecidos con hierro.

Carne, pescado, aves y huevos

Fuentes excelentes (contienen al menos 3,5 mg de hierro por porción)

carne de cerdo, pollo o carne de hígado 100 g (3 oz.)
 carne de riñón o corazón de res 100 g (3 oz.)
 almejas, conserva 100 g (3 oz.)
 ostras, conserva 100 g (3 oz.)

Fuentes buenas (contienen 2.1-3.4 mg de hierro por porción)

100 g de carne (3 onzas)
 camarón, conservas de 100 g (3 onzas)
 sardinas en lata de 100 g (3 onzas)

Fuentes aceptables (contienen 0.7-2.0 mg de hierro por porción)

carne de cerdo, jamón, pollo o cordero 100 g (3 onzas)
 cangrejo, salmón, atún en lata de 100 g (3 onzas)
 huevos, enteros 2 grandes

Nota: 100 g de carne, pescado o aves de corral es aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas

Planta de Alimentos (legumbres, frutos secos, cereales, verduras y frutas)

Fortificada con hierro cereales de desayuno 250 ml (1 taza)

1 bolsa de avena instantánea
 soya, judías blancas 175 ml (³ / ₄ taza)
 tofu, firme 100 g (3 onzas)
 lentejas 175 ml (³ / ₄ taza)
 garbanzos 175 ml (³ / ₄ taza)
 Melaza 15 ml (1 cucharada)

pasta de 250 ml (1 taza)

riñón, blancas, frijoles pintos 175 ml (³ / ₄ taza)
 papa al horno con la piel 1 mediana
 espinaca, cocida 125 ml (¹ / ₂ taza)

dividir taza de guisantes 175 ml (^{3.4})

frutas secas (pasas, higos, dátiles) ml (¹ / ₄ taza de 60)

almendras, anacardos, nueces mixtas 60 ml (¹ / ₄ taza)

Fuente: El valor nutritivo de algunos alimentos comunes. Health Canada, 1999

¿Cómo se absorbe el hierro? (How does Iron get absorbed?)

Sólo se absorbe una parte del hierro que ingerimos en los alimentos. El hierro en la carne, pescado y aves de corral se absorbe mejor. El hierro en los alimentos vegetales no se absorbe tan bien. Los granos enteros, las legumbres y las verduras contienen sustancias que limitan la cantidad de hierro absorbido. A pesar de que estos alimentos son altos en fibra, las personas con bajo nivel de hierro deben tratar de comer estos alimentos en diferentes momentos que los alimentos con alto contenido de hierro hasta que los depósitos de hierro vuelvan a los límites normales. Además, el café, el té, el vino tinto y el cacao contienen sustancias que limitan la absorción de hierro de los alimentos. La combinación de algunos alimentos puede mejorar la absorción de hierro.

¿Cuáles son algunas fuentes de alimento que contienen vitamina C? (What are some food sources of vitamin C?)

Hortalizas	Frutas	
Tomates Brócoli Pimiento verde o rojo Col o repollo Coles de Bruselas Patatas cocidas en su piel	Naranjas Limones Pomelo La mayoría de las bayas	Melón Kiwi Piña mango

¿Cuáles son las necesidades diarias de hierro? (What are the daily Iron requirements?)

Edad / fases de la vida	Hierro (mg / día)		Edad / fases de la vida	Hierro (mg / día)	
	Mujeres	Hombres		Mujeres	Hombres
0 a 6 meses	0,27	0,27	Embarazo menor de 19 años 19 años y más	27	n / a
7 a 12 meses	11	11		27	n / a
1 a 3 años	7	7			
4 a 8 años	10	10			
9 a 13 años	8	8			
14 a 18 años	15	11	Los vegetarianos 14 a 18 años	26	20
19 a 50 años	18	8	19 a 50 años	33	14
Más de 50 años	8	8	más de 50 años	15	14

Fuente: Referencias de Ingesta dietética de la Academia Nacional de Ciencias (2001)>

¿Necesitan los bebés consumir una cantidad extra de hierro? (Do babies need extra Iron?)

La mayoría de los bebés nacidos a término, nacen con reservas de hierro en sus cuerpos. Si toman exclusivamente leche materna, ellos suplirán sus necesidades de hierro durante los primeros seis meses de vida. Aunque la leche materna es baja en hierro, es bien absorbido por los bebés. La dieta más saludable para los bebés es continuar con la lactancia materna hasta los dos años de edad y más allá, e introducir alimentos sólidos ricos en hierro a los seis meses de edad. Los bebés que son alimentados con fórmulas comerciales deben recibir fórmula fortificada con hierro hasta los 9 a 12 meses de edad. Las fórmulas comerciales fortificadas con hierro proporcionarán suficiente hierro para satisfacer "las necesidades diarias de hierro de los bebés.

A partir de los seis meses de edad y más, se deben ofrecer alimentos ricos en hierro a los bebés todos los días. El hierro es necesario para el crecimiento y el desarrollo de los bebés y para prevenir la anemia. Los cereales fortificados con hierro, carnes (ejemplos, res, cerdo, cordero y ternera), aves,

pescado, tofu, frijoles y otras legumbres y yemas de huevo son buenas fuentes de hierro. Consumir alimentos que contienen vitamina C junto con alimentos ricos en hierro ayuda a los bebés a absorber el hierro. La mayoría de las verduras y frutas contienen vitamina C, y añaden una variedad al régimen alimenticio de los bebés.

¿Los vegetarianos necesitan hierro adicional? (Do vegetarians need extra Iron?)

Las personas que mantienen un régimen alimenticio basado en vegetales pueden tener problemas para satisfacer sus necesidades de hierro. Los vegetarianos que están creciendo (ejemplos: bebés, niños, adolescentes y mujeres embarazadas) necesitan más hierro y pueden encontrar dificultades para satisfacer sus necesidades de hierro.

A los vegetarianos se les aconseja:

- planificar cuidadosamente las comidas y meriendas para incluir una variedad de alimentos ricos en hierro
- preguntarle a su médico o a un dietista acerca de tomar un suplemento de hierro

¿Cuáles son algunos suplementos de hierro? (What are some Iron supplements?)

Para las personas con reservas normales de hierro, no se recomienda tomar suplementos de hierro. El exceso de hierro en su cuerpo puede ser dañino, especialmente para los niños. Mantenga siempre los suplementos de hierro o multivitaminas con hierro fuera del alcance de los niños.

Los suplementos de hierro pueden ser recomendados para personas con:

- bajo almacenamiento de hierro o anemia
- ciertas enfermedades
- bajos niveles de hierro en su régimen alimenticio, tales como los vegetarianos
- gran necesidad de hierro (por ejemplo: mujeres embarazadas o en algunas mujeres durante la menstruación y los atletas de resistencia)

Estas personas pueden necesitar tomar suplementos de hierro siguiendo las indicaciones del médico - estas personas no corren riesgos si toman suplementos de hierro.

¿Puede ser perjudicial demasiado hierro en su cuerpo? (Can too much Iron be harmful?)

El cuerpo almacena el hierro con gran eficiencia y la cantidad excesiva de hierro puede ser tóxico. La hemocromatosis es una condición caracterizada por depósitos excesivos de hierro. Algunos estudios sugieren que la Hemocromatosis aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y algunos tipos de cáncer, como el cáncer colorectal. El tratamiento consiste en limitar la cantidad de hierro en el régimen alimenticio y regular la extracción de sangre hasta normalizar los niveles de hierro. (Fuente: Sociedad de la hemocromatosis canadiense, www.cdnhemochromatosis.ca)

Para obtener más información, comuníquese con su médico o hable con una enfermera las 24 horas del día, siete días a la semana llamando al: Alberta Health Link, número gratuito 1-866-408-LINK (5465). Mandarín Calgary Health Link al 403-943 - 1554, Cantonés Calgary Health Link al 403-943-1556

Si quiere leer alguno de los artículos anteriores “Pasos para una de vida saludable”, por favor vaya a la siguiente página Web;

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm y obtendrá información de salud en su propio idioma.