

# ¿Quiénes ayudan y quiénes limitan la absorción del hierro?

Las sustancias que interfieren en la absorción del hierro (taninos, fitatos, oxalatos y calcio), se encuentran en alimentos como:

- Café, té (negro, verde), mate.
- Gaseosas y refrescos.
- Chocolate y maní.
- Productos de soya.
- Leche y productos lácteos.



Entre las sustancias que aumentan la absorción en el intestino se encuentran:

- **Vitamina C:** guayaba, fresa, piña, naranja, melón, mango, mandarina, lechosa, limón.
- **Proteínas de origen animal:** morcilla, hígado, sardinas, mariscos, carne de res, cerdo, cordero, conejo, pollo, pavo y pato.
- **Vitamina A:** hígado, yema de huevo, pescado y mantequilla.
- **Betacarotenos:** presentes en los alimentos de color rojo, naranja, amarillo y verde intenso, como la zanahoria, espinaca, brócoli, auyama, mango, guayaba, entre otros.

## Algunas recomendaciones saludables

- Incluye en las comidas alimentos ricos o fortificados con hierro (los que se encuentran en la base de la pirámide).
- Siempre acompaña los alimentos de origen vegetal fuentes de hierro, como granos, cereales, vegetales y semillas, con alimentos ricos en vitamina C, vitamina A y betacarotenos como por ejemplo naranja, piña, mango, limón, plátano y zanahoria, entre otros.
- Evita tomar refrescos, café, o chocolate durante las comidas.
- Procura que tu hijo y tú estén siempre calzados, para prevenir la transmisión de parásitos a través de la piel.
- Lava tus manos: después de ir al baño, tocar animales, cambiar los pañales a los niños(as), antes de preparar los alimentos y antes de cada comida, para evitar enfermedades.



## ¡Ponle HIERRO a tus comidas!

Te presentamos cinco ejemplos de combinaciones ricas en hierro:

Caraotas negras + carne mechada + arroz + plátano + jugo de parchita.



Arepa + higaditos de pollo + guarapo de papelón con limón.



Carne asada + morcilla + yuca sancochada + ensalada + jugo de lechosa.



Bollo pelón, relleno de caraotas rojas + salsa de tomate (guiso) + jugo de naranja.



Pastel (base de harina de trigo y huevo) + guiso de pollo desmenuzado y vegetales + jugo de guayaba.



Nota: Consulta en la Guía "Variado y Bien Alimentado" el tamaño de las raciones y revisa las guías anteriores donde encontrarás cómo alimentar mejor a tu familia.

## Guía de alimentos con todos los HIERROS



¿Qué prefieres: un niño de hierro o un niño de plastilina?

# Ponle todos los Hierros a la alimentación de tu familia

- ¿Tu hijo no rinde en la escuela?
- ¿Estás siempre cansada y débil?
- ¿Estás embarazada?
- ¿Tienes una hija o hijo adolescente?

Entonces es importante que conozcas cómo ponerle todos los hierros a la alimentación de tu familia.

El hierro es un componente esencial de la hemoglobina, que transporta el oxígeno de la sangre a todas las partes del cuerpo, y entre sus funciones están:

- Ser constituyente importante para el funcionamiento cerebral.
- Mejorar la capacidad de aprendizaje y el rendimiento escolar y laboral.
- Estimular el crecimiento y desarrollo de los niños.
- Incrementar las defensas ante las infecciones.
- Mejorar la actividad física.
- Reducir la anemia.

La deficiencia leve y moderada de hierro, aún sin anemia, tiene consecuencias funcionales adversas en el desarrollo de la inteligencia, en el crecimiento, en el uso de las fuentes de energía y reduce la capacidad física y de trabajo en adolescentes y adultos.



El hierro se encuentra tanto en alimentos de origen animal como vegetal.

Las fuentes animales de hierro son: morcilla, hígado, sardinas, mariscos, carne de res, cerdo, cordero, aves, pescado y huevo.

Las fuentes vegetales de hierro son: cereales fortificados, las semillas, frutos secos, leguminosas, granos, papelón y vegetales de color verde oscuro.

Con la pirámide y esta guía, conocerás mejor los alimentos que tienen más hierro y podrás elegir qué y cuánto comer, para obtener el hierro que necesitas según tu edad y sexo, tal como aparece en la tabla. En la punta de la pirámide se muestran alimentos que

## ¿En qué alimentos puedes encontrar el hierro?

proveen menos hierro y en la base, los alimentos que proveen más hierro.

Debes estar muy pendiente de cómo combinas los alimentos que son fuente de hierro de origen vegetal, ya que en el intestino algunos alimentos pueden favorecer o interferir que el hierro pase a la sangre.

Valores de hierro por grupo de edad y sexo

Grupos de edad	Masculino mg/día	Femenino mg/día
<6 -11 (meses)	10	10
1-3 (años)	12	12
4-6	14	14
7-9	8	14
10-12	9	14
13-15	11	14
16-29	8	14
30-59	8	12
60 y más	8	6
Embarazadas	-	30

Fuente: MDS - INN. Serie de Cuadernos Azules, No 33, Caracas, 2000.

## Contenido de HIERRO en los alimentos

Frutas, vegetales, tubérculos, carnes magras, nueces, avellanas, frutos secos, ciruelas, espinacas, acelgas, sardinas enlatadas, huevo entero.

Hígado de pollo, carne seca de chigüire, codorniz, almendra, avellana, pasta de hígado, carne de res, almejas, ostras, huevo de lisa, habas verdes, papelón rojo.

Riñón, hígado de res, pepitonas enlatadas, yema de huevo, caraotas negras y rojas, frijol, garbanzos, lentejas, granos de soya, merrey, pistacho.

Harinas enriquecidas, cereales fortificados, hígado de cochino, morcilla, salchichón, chipi chipi, guacuco, mejillones, levadura de cerveza, melaza.



3 colores para balancear tus comidas



El desayuno hace la diferencia



Variado y bien alimentado



No se haga la vista gorda, su salud no aguanta tanto peso

Para aprender más sobre cómo alimentarse mejor, descarga las guías en [www.farmaciasaas.com](http://www.farmaciasaas.com)