

Consejos para el paciente con Déficit de Hierro

Tabla con los alimentos ricos en hierro ⁽¹⁾

Alimento	Hierro (mg por 100 g de porción comestible)
Carnes	
Hígado	8-10
Ternera	2-3,5
Embutidos	2-2,5
Pollo	1,5-2
Pescados	
Sardinas	2,9
Atún	1
Bacalao	0,4
Ostras	26
Mejillones	7,7
Huevos	
Entero	1,9
Yema	6,1
Legumbres secas	8,5-5,3
Cereales	
Pan blanco	1,7
Pan integral	2,5
Corn-flakes	6,7
All-bran	12,0
Hortalizas	
Espinacas	1,6
Patatas	0,4
Leche	
Leche de vaca, yogur	0,1

Balance entre los factores de la dieta que incrementa o inhiben la absorción de hierro ⁽¹⁾:

- **Factores que incrementan la absorción de hierro:**
Ácido ascórbico / Carne, pescado, mariscos / Ciertos ácidos orgánicos
- **Factores que inhiben la absorción de hierro:**
Fitatos / Compuestos fenólicos / Calcio / Proteína de la soja

Listado de alimentos ricos en hierro

El hierro en los alimentos se encuentra en dos formas diferentes: **hierro HEMO y NO HEMO**.

Hierro Hemo:

-  Casquería (vísceras, hígado, riñones, sesos, mollejas, corazón, etc.).
-  Carnes rojas (ternera, cerdo, cordero, etc.).
-  Mariscos bivalvos (ostras, mejillones, navajas, vieiras, almejas, chirlas, etc.).
-  Carnes blancas (pollo, pavo, etc.).
-  Pescado azul (sardinas, salmón, atún, salmonetes, etc.).

Hierro No-Hemo:

-  Cereales fortificados con hierro.
-  Legumbres secas (lentejas, alubias, garbanzos, fabes, etc.).
-  Semillas (sésamo, pipas de girasol, piñones, etc.).
-  Verduras de hojas verdes (espinacas, acelgas, coles, etc.).
-  Frutos secos (pistachos, anacardos, nueces, almendras, dátiles, higos, orejones de melocotón, etc.).
-  Tofu.

La absorción de hierro hemo por el cuerpo es más fácil que la del hierro no hemo por lo que es importante incluir fuentes de hierro hemo en la dieta regularmente. Además, la vitamina C ayuda a mejorar la absorción de hierro. Sin embargo, se puede llevar una dieta vegetariana equilibrada en hierro si incluimos alimentos ricos en hierro no hemo ⁽²⁾.

Consejos para el paciente con Déficit de Hierro



No limitarse a un alimento o grupo como única fuente de hierro.



En caso de consumir legumbres, acompañarlas de un alimento rico en vitamina C⁽⁵⁾.



Alimentos ricos en vitamina C: guayaba, grosella negra, frutos rojos, kiwi, cítricos⁽⁶⁾...



Seguir una dieta mediterránea proporcionada ayudará a alcanzar los requerimientos diarios de hierro⁽³⁻⁵⁾.



Ante cualquier efecto adverso que surja al usar una suplementación y/o tratamiento notificarlo a su médico.



No comenzar autosuplementación o tratamiento sin una valoración médica previa.



Síntomas susceptibles de anemia ferropénica o una deficiencia de hierro que deben ser consultadas con su médico: mareos, palidez, fatiga extrema, uñas quebradizas o inflamación de la lengua⁷.



Consultar con un dietista/nutricionista en caso de precisar ayuda para llevar una dieta enriquecida en hierro.



Evitar la ingesta de café o té junto a la de suplementos orales de hierro, ya que pueden interferir en su absorción⁽⁷⁾.

1. Martínez C, Ros G, Periago MJ, Lopez G. Biodisponibilidad del hierro de los alimentos. Arch Latinoam Nutr. 1999;49(2):106-13. 2. Carpenter CR, Mahoney AW. Contributions of heme and nonheme iron to human nutrition. Crit Rev Food Sci. 1992;31(4):333-67. 3. Palmero, M., 2000. Efectos beneficiosos de la dieta mediterránea. Offarm, 19(3), pp.104-109. 4. Martini, D., & Bes-Restollo, M. (2020). Is Mediterranean diet still a common dietary pattern in the Mediterranean area?. International Journal Of Food Sciences And Nutrition, 71(4), 395-396. 5. Milman, N. (2020). A Review of Nutrients and Compounds, Which Promote or Inhibit Intestinal Iron Absorption: Making a Platform for Dietary Measures That Can Reduce Iron Uptake in Patients with Genetic Haemochromatosis. Journal Of Nutrition And Metabolism, 2020, 1-15. 6. Iron-Deficiency Anemia | NHLBI, NIH. (2022). Retrieved 8 January 2022, from <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/iron-deficiency-anemia>. 7. Elstrott, B., Khan, L., Olson, S., Raghunathan, V., DeLoughery, T., & Shatzel, J. (2019). The role of iron repletion in adult iron deficiency anemia and other diseases. European Journal Of Haematology, 104(3), 153-161.

2E24MPEFR12 FR/JUN24/012 ES-FE-2400005



Escanea este código QR para acceder a
Cocinando con Fe
donde encontrarás **recetas ricas en hierro**



Podrás encontrar una sección de recetas divididas en grupos: **carne**s, **pe**scados, **verduras** y **dieta vegetariana**, además de muchos recursos para personas con déficit de hierro.

