

¿Cómo construir *un plato saludable?*



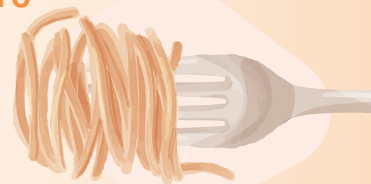
Verduras ricas en hierro^(1,2)

- Espinacas
- Acelgas
- Col rizada (kale)
- Brócoli
- Remolacha
- Alcachofas
- Judías verdes
- Guisantes
- Champiñones
- Pimientos rojos



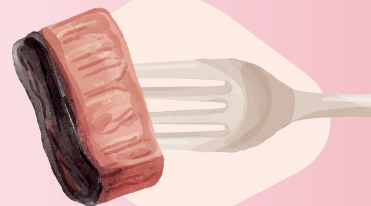
Carbohidratos ricos en hierro⁽³⁾

- Pan integral
- Arroz integral
- Avena
- Quinoa
- Harina de trigo integral
- Cuscús integral
- Pasta integral
- Cereales fortificados
- Amaranto



Proteínas ricas en hierro^(2,4)

- Hígado de res
- Carne de res
- Pollo
- Pavo
- Pescados (atún, sardinas, salmón, caballa)
- Mariscos (mejillones, almejas, ostras)
- Legumbres (lentejas, garbanzos)
- Huevos
- Tofu
- Tempeh



En *Cocinando con Fe*

podrás encontrar una sección de recetas ricas en hierro divididas en:



carnes



pescados



verduras



dieta
vegetariana



desayunos
y meriendas



smoothies



Escanea el QR y accede a la web ➔

Déficit de hierro

¿Qué es?

El déficit de hierro es una condición en la que el organismo no cuenta con suficiente hierro para producir hemoglobina, la proteína de los glóbulos rojos encargada de transportar oxígeno a los tejidos. Puede provocar anemia ferropénica si no se trata a tiempo⁽⁵⁾.

¿Qué síntomas suele provocar?⁽⁶⁾



Fatiga
y debilidad



Dolor
de cabeza



Palidez en la piel
y mucosas



Uñas frágiles
y cabello debilitado



Mareos o sensación
de desmayo



Sensación de frío
en manos y pies



Falta de
concentración



Palpitaciones o dificultad
para respirar en esfuerzos leves

4 consejos a seguir:



Incluye más alimentos ricos
en hierro (da la vuelta a la hoja)⁽⁷⁾.



Junto a ellos, consume alimentos ricos
en vitamina C para favorecer su absorción⁽⁷⁾.



Evita el té, café y lácteos en las comidas,
ya que dificultan la absorción del hierro⁽⁶⁾.



Si presentas síntomas persistentes,
es importante acudir a consulta para
recibir el tratamiento adecuado.

No se deben ignorar los síntomas
ya que un diagnóstico temprano
y un tratamiento oportuno
pueden prevenir posibles
complicaciones.



1. CuerpoMente. 14 alimentos con mucho hierro de origen vegetal [Internet]. Disponible en: https://www.cuerpomente.com/alimentacion/nutricion/7-alimentos-mas-ricos-hierro_1004. 2. Healthline. 11 alimentos saludables ricos en hierro [Internet]. Disponible en: <https://www.healthline.com/health/es/alimentos-ricos-en-hierro>. 3. Texas WIC. Nutrientes poderosos - Alimentos ricos en hierro [Internet]. Disponible en: <https://texaswic.org/es/salud-y-nutricion/para-la-mujer/nutrientes-poderosos>. 4. Clínica Universidad de Navarra. Alimentos ricos en hierro [Internet]. Disponible en: <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/alimentos-ricos-hierro>. 5. World Health Organization. Worldwide prevalence of anaemia 2019: estimates for 2021 [Internet]. Geneva: WHO; 2021 [citado marzo 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/item/9789240027893>. 6. 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. 7. 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.