

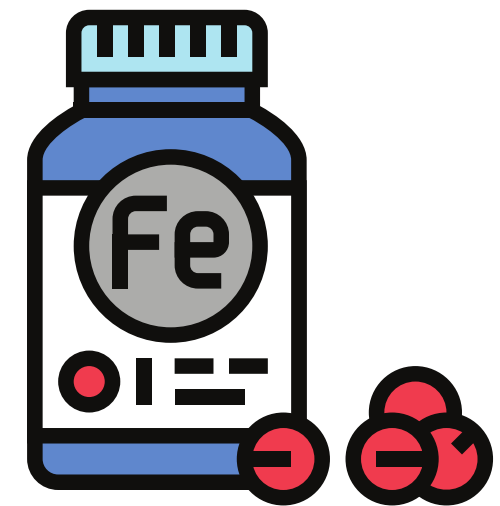
HIERRO: MITOS Y VERDADES



Hierro

Definición:

- El hierro es un mineral esencial para el correcto funcionamiento del cuerpo.
- El cuerpo utiliza el hierro almacenado en los músculos, hígado, bazo y la médula ósea.
- El hierro, una vez almacenado en nuestro cuerpo, es llamado ferritina.



Hierro: lo que debes saber

Existen dos tipos: Hierro hemo y hierro no hemo

Hemo o hemínico:

- Alimentos de origen animal
- Absorción entre el 15 y el 35 %

No hemo o nohemínico:

- Origen vegetal, pero también se encuentra en el huevo
- Alrededor del 90 % del hierro que ingerimos
- Absorción menor: entre el 1 y el 23 %
- Necesita para ser absorbido: ácido clorhídrico



Hierro: cuánto consumir y dónde encontrarlo

Para evitar un déficit de este mineral en el cuerpo, debemos consumirlo todos días y llevar una alimentación balanceada.

IDR (ingesta diaria recomendada):

- 9 mg en hombres de 20 a 59 años
- 18 mg en mujeres de 20 a 49 años

¿Dónde lo encontramos?
Menestras, frutos secos, frutas secas, cereales integrales, productos enriquecidos, algunas hojas verdes (pero siempre cocidas).

¿Cuáles son las principales fuentes de hierro?

Alimentos	Cantidad	Aporte
Soja	1 taza - cocido	8.8 mg
Lentejas	1 taza - cocido	6.6 mg
Tofu	100g	5.4 mg
Garbanzos	1 taza - cocido	4.7 mg
Frejoles	1 taza - cocido	3.9 mg
Maní	28 g	1.3 mg
Quinua	1 taza -cocido	2.8 mg
Avena	1/2 taza	1.7 mg
Cereales fortificados	Leer etiqueta	

¿Es obligatorio dar fuentes de hierro de origen animal?

No.



Las razones:

- El hierro hemínico puede incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares al promover la formación de moléculas dañinas llamadas especies reactivas de oxígeno.
- Consumir mucho hierro hemínico puede llevar a una sobredosis de hierro, lo que puede causar daño a órganos como el hígado, corazón y el páncreas.
- Además, incrementa el riesgo de cáncer de colon y pulmón.