

# DIETA RICA EN HIERRO



El hierro es necesario para fabricar la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno desde los pulmones a todo el cuerpo. Su carencia puede producir anemia.



Fundación  
**MAPFRE**

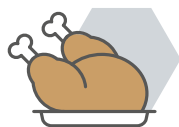


Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo

## Consejos generales para aumentar el aporte de hierro

La cantidad de hierro diaria que necesitas depende de tu edad y sexo. Las embarazadas necesitan mayor aporte de hierro y también **puede ser necesario un aporte extra en determinadas patologías.**

La cantidad de hierro que el cuerpo es capaz de absorber y utilizar depende de varios factores, como la cantidad y **tipo de hierro que contenga el alimento y con qué otros alimentos se tome.** Por tanto, que un alimento tenga mucho hierro no significa que vayas a absorberlo todo.



El hierro en forma **hemo**, presente en los alimentos de **origen animal**, se absorbe mejor que el hierro en forma **no hemo**, presente

en los alimentos de **origen vegetal**. El hierro de los vegetales se absorbe entre un 5 % y un 10 %, y el de las carnes y el pescado, entre un 15 % y un 30 %.

Aunque el hierro de los alimentos de origen animal se absorbe mejor, ten en cuenta que en **una dieta saludable deben primar los alimentos de origen vegetal.**



Para **mejorar la absorción del hierro no hemo de los vegetales**, combina los alimentos ricos en dicho hierro con otros que potencien su absorción, como los ricos en **vitamina C**: cítricos, fresas, pimientos, tomates, brócoli.



El **café y el té disminuyen la absorción del hierro**, así que mejor tómalos entre horas.



Si tienes falta de hierro, **sigue las instrucciones de tu médico.** Es posible que te mande pruebas para buscar la causa y te pauten suplementos de hierro.

## Alimentos ricos en hierro

### Alimentos ricos en hierro hemo

Carnes rojas  
Morcilla  
Vísceras: hígado, riñones  
Pescado, moluscos y crustáceos: ostras, berberechos, almejas, chirlas, mejillones, caracoles, sardinas, anchoas  
Aves: pato, pavo, pollo



### Alimentos ricos en hierro no hemo

Legumbres: garbanzos, lentejas, alubias, soja seca, guisantes, cacahuetes  
Cereales de desayuno enriquecidos con hierro  
Frutos secos: almendras, pistachos, piñones, anacardos, pasas, orejones  
Verduras de hoja verde: acelgas, espinacas, col, berros  
Tofu



Es fundamental que te tomes los **suplementos de hierro como te indique el médico**, ya que una dieta rica en hierro es importante para prevenir el déficit de hierro, pero por sí sola puede no ser suficiente para rellenar los depósitos cuando hay una carencia.

