



## **Recomendaciones ante déficit de Hierro**

La disminución de los depósitos de hierro orgánicos ocasiona, paralelamente, un tipo de anemia llamada Ferropénica que se caracteriza por la disminución del número de glóbulos rojos (Hematíes) en sangre. Los glóbulos rojos son los encargados de llevar el oxígeno a los tejidos y recoger el CO<sub>2</sub>.

Diariamente, el ser humano elimina 1 mg. de hierro por el sudor, heces, orina, etc. cantidad que es mayor en mujeres fértiles a causa de la menstruación.

El tratamiento es farmacológico y el tratamiento dietético es complementario aunque no menos importante.

No todo el hierro incluido en los alimentos se absorbe de la misma forma por parte del organismo. El hierro que contienen las carnes, el pescado, la yema de huevo y el hígado se absorbe mejor que el contenido en los vegetales, legumbres, cereales y hortalizas.

Hay nutrientes como la Vitamina C y las proteínas, que favorecen la absorción del hierro de los alimentos. Por ello, cuando se preparen legumbres, incluir pimiento y tomate (por su elevado contenido en Vitamina C) y carnes. Tomar ensaladas añadiendo germinados (de alto contenido en Hierro) y de postre una fruta rica en vitamina C.

Existen alimentos que inhiben la absorción correcta no sólo del hierro sino también de otros minerales como el Calcio, Zinc, Cobre o Magnesio. Son los que contienen grandes cantidades de Oxalatos (Espinacas, cacao en polvo, Ruibarbo, chocolate negro, judías, cereales integrales y frutos secos) y Fitatos (se encuentran en gran medida en la cubierta de los cereales, el conocido "salvado"). En caso de déficit de

hierro, tener en cuenta esta circunstancia e intentar que no coincidan en su ingestión con alimentos ricos en hierro. A modo de curiosidad, 200gr. de pan integral son suficientes para inhibir la absorción del Calcio de un vaso de leche.

De todos modos, son tantas la bondades de estos alimentos que deben estar presentes en la dieta aunque sin abusar de su ingesta.