

Recomendaciones Nutricionales

Anemia por Deficiencia de Hierro



CONSUMIR

Alimentos que aumentan la biodisponibilidad de hierro

FACTOR	ALIMENTOS
Hierro hemo	Carnes, hígado, pescado, almejas, mejillones, ostras, sardinas.
Hierro no hemo	<ul style="list-style-type: none">• Leche• Huevos• Semillas de calabaza• Ajonjolí• Cereales (arroz, avena, quinoa, pasta) – sólo funciona si antes de cocinarlas, las dejas remojo en agua una noche anterior, para eliminar fitatos, taninos, saponinas y polifenoles• Legumbres (frijoles, lentejas, habas, garbanzos) - sólo funciona si antes de cocinarlas, las dejas remojo en agua una noche anterior, para eliminar fitatos, taninos, saponinas y polifenoles• Brócoli, kale y espinaca - sólo funciona si los calientas suavemente para eliminar los oxalatos
Vitamina C	Frutas cítricas (naranja, toronja, limón, mandarina), kiwi, mango, papaya, piña, fresas, frambuesas, moras y arándanos, brócoli, coles de Bruselas y coliflor, pimientos rojos y verdes, tomate
“Factor carne”	Consumo de carnes (prioritariamente rojas)
Vitamina A Betacarotenos	Hígado, Zanahoria, calabaza, repollo, berro, espinaca, pimiento rojo, acelga, tomate y lechuga, durazno.
Fructooligosacáridos (FOS)	Prebióticos y Probióticos

NO COMBINAR ESTOS ALIMENTOS CON LOS ANTERIORES

Separar la ingesta de estos alimentos con alimentos altos en hierro (tabla anterior), hasta pasadas las 2 horas.

Alimentos que disminuyen la biodisponibilidad de hierro

FACTOR	ALIMENTOS
Fitatos	Cubierta de cereales integrales, legumbres, semillas oleaginosas (nueces, almendras, cacahuates, semillas de girasol, semillas de calabaza, linaza, etc)
Taninos	Té, café, vino tinto, cerveza, legumbres
Oxalatos	Vegetales de hojas verdes como la espinaca, col rizada, acelga, hojas de rábano, chocolates, cacao
Polifenoles	Legumbres, verduras, frutas (manzanas, uva roja, aceituna), semillas oleaginosas, té, vino rojo, cerveza, cacao, café
Fibra insoluble	Salvado de trigo, cacao
Calcio	Lácteos, sardina, melaza negra o sésamo
Fósforo	Salvado y germen de trigo, semillas de girasol o avena
Zinc	Pescados azules, ostras, huevos, legumbres, germen de trigo, sésamo
Proteínas de la leche (caseína)	Todos los lácteos
Huevo (conalbúmina)	Huevo, flan

TÉCNICAS CULINARIAS PARA AUMENTAR ABSORCIÓN DE HIERRO

Estas técnicas pueden aumentar hasta 12 veces la biodisponibilidad de hierro de los alimentos.

TÉCNICAS PARA AUMENTAR LA ABSORCIÓN DEL HIERRO	ALIMENTOS	EFECTO
Remojo	Cereales, legumbres, tubérculos o semillas	Aumento de la absorción de hierro por disminución de los niveles de fitato
Remojo (24 horas)	Cereales y legumbres	Aumento de la absorción de hierro por eliminación de antinutrientes como saponinas o polifenoles
Calentamiento suave	Tubérculos, cereales (maíz, arroz), legumbres, vegetales de hoja verde.	Aumento de la absorción de hierro no hemo
Fermentación	Productos de soja: miso, tempeh (dietas vegetarianas)	Mejora la biodisponibilidad de hierro
Añadir líquidos-salsas ricas en vitamina C	Frutas (limón, naranja) y hortalizas (pimiento rojo) ricas en hierro	Aumenta la absorción de hierro y disminuye el efecto de los fitatos

Fuente: http://www.nutricion.org/publicaciones/revista_2010_03/Intervencion_dietetico_nutricional.pdf