

Nutrición enriquecida con hierro

El hierro ayuda a transportar el oxígeno por el cuerpo. Si usted no consume una dieta rica en alimentos con hierro, puede sentirse cansado y desganado.

¿Cuánto hierro necesito?

La cantidad de hierro que usted necesita por día se mide en miligramos (mg). La recomendación general, para las personas con buena salud es:

- Mujeres (de 19 a 50 años de edad): 18 mg.
- Mujeres (de 19 a 50 años de edad): 27 mg si están embarazadas; 9 mg si están amamantando.
- Hombres (de 19 años de edad o mayores): 8 mg.
- Mujeres adultas (de 19 años de edad o mayores): 8 mg.

¿Cuánto hierro necesita un niño?

- Infantes, hasta 6 meses de edad: 0.27 mg; de 7 a 12 meses: 11 mg.
- Niños de 1 a 3 años: 7 mg; de 4 a 8 años: 10 mg; de 9 a 13 años: 8 mg.
- Adolescentes (hombres), de 14 a 18 años: 11 mg.
- Adolescentes (mujeres), de 14 a 18 años: 15 mg.

Directrices generales

- El hierro obtenido de las carnes de res, aves o pescados se absorbe con mayor facilidad que el hierro de las plantas.
- Limite el café o té durante las comidas para no disminuir la absorción del hierro.
- Incluya comidas con alto contenido de vitamina C, como el jugo de cítricos y frutas, melones, bayas, y verduras de hoja verde. Esto puede ayudar a su cuerpo a absorber más hierro.
- Coma productos con granos enriquecidos con hierro o alimentos preparados con harina enriquecida con hierro.
- Muchos cereales contienen 18 mg de hierro, o 100% de lo que necesita un adulto diariamente, por porción, por ejemplo: Total™, 100% bran flakes, and Grape-nuts™. Si come una porción de estos cereales todos los días cumplirá con el requisito diario de hierro para su nutrición.
- Trate de cocinar con ollas de hierro, lo cual añadirá algo de hierro a lo que esté preparando.

Suplementos

Si el nivel de ferritina es menor a 15 mg/ml en las mujeres o 30 mg/ml en los hombres, pueden usar como suplemento 325 mg de gluconato ferroso.

¿Cuánto hierro necesita?

ALIMENTO	PORCIÓN	HIERRO (mg)
Carnes y alternativos		
Almejas cocidas	3 onzas	11
Camarones cocidos	3 onzas	2.6
Carne de res molida	3.5 onzas	2.9
Carne de res, ternera, cordero (la mayoría de los cortes)	3 onzas	2-3
Cerdo	3 onzas	2.7
Cerdo con frijoles	½ taza	4.5
Chili con carne y frijoles	1 taza	8.75
Frijoles cocidos: negros, garbanzo, rojos, lima, pintos, blancos	½ taza	1.6-4.0
Frijoles refritos	½ taza	2.1
Hígado de res	3.5 onzas	7
Huevos	1 grande	1
Leche de soya	1 taza	2.7
Lentejas	½ taza	3.5
Nueces: almendras, castañas, piñones, pistachos, nueces	1 onza	1.0-1.6
Ostras envasadas	3 onzas	5.7
Pavo, muslos	3 onzas	2
Pavo, pechuga	3 onzas	1.1
Pescado: merluza, lenguado, perca, salmón, trucha, atún	3 onzas	.7-1.3
Pollo	3 onzas	1
Semillas: calabaza	1 onza	4.2
Semillas: sésamo, girasol	1 onza	1.2
Tofu, firme	½ taza	3.4

ALIMENTO	PORCIÓN	HIERRO (mg)
Granos		
Arroz blanco enriquecido, cocido	1 taza	2.25 (0.41 no enriquecido)
Arroz integral, cocido	1 taza	1.03
Arroz integral mediano enriquecido, cocido		
Bagel, 4": cebolla, sésamo, amapola	Cada uno	5.4
Bagel, 4": Pasas de uva	Cada uno	3.5
Cereales calientes enriquecidos (Malt-O-Meal®, avena, Cream of Wheat®)	½ taza	6.3-8.1
Cereales fríos enriquecidos (Cheerios™, Life®, Product 19®, Mini Wheats®)	1 taza	8-18
Granos de arroz mediano enriquecidos y cocidos	1 taza	2.77
Verduras y frutas		
Albaricoques (damascos) secos	10	1.7
Alcachofa, hervida	1 mediana	3.87
Arvejas verdes, congeladas y cocidas	½ taza	1.2
Betarraga	½ taza	1.5
Ciruelas secas	10	2.08
Espárragos	½ taza o 6 espárragos	2
Espinaca	½ taza, cocida o 1 taza, fresca	2.0-3.4
Habas o frijoles de soja pequeños, cocidas	½ taza	2.25
Hojas verdes: Acelga, repollo, betarraga, nabo	½ taza, cocida o 1 taza, fresca	1.2-2.0
Hongos	½ taza	1.4
Papas al horno con cáscara	1 mediana	1.9
Pasas de Uva	2/3 taza	2.08



Iron Rich Diet

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

Este folleto tiene la intención de ser usado durante su cita solamente con su nutricionista, y no tiene la intención de ser usado por su proveedor.

© 2020 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en intermountainhealthcare.org. RD0165 - 11/20 (Last reviewed - 11/20) (Spanish translation 11/20 by CommGap)