

Suplementos de hierro

Si se toman suplementos de hierro, es recomendable ingerirlos:

- Entre comidas, ya que la absorción aumenta cuando el estómago está vacío.
- Acompañados de zumo de naranja, porque la vitamina C favorece la conservación del hierro e incrementa la absorción.

Hierro de origen animal o vegetal

El hierro que ingerimos a través de la alimentación puede ser de origen animal (hemo) o vegetal (no hemo). El tipo de hierro que mejor se absorbe es el de origen animal que contienen las carnes rojas, el pavo, el conejo, hígado, el pescado (sardina, pescadilla, lubina, rape), los crustáceos (almejas, chirlas, berberechos, mejillones) y la yema de huevo.

Los alimentos de origen vegetal ricos en hierro son las verduras de hoja: espinacas, acelgas, lombarda, perejil, y las legumbres. Dentro de los frutos secos, los más ricos en hierro son los pistachos y las pipas de girasol. Este hierro de origen vegetal se absorbe en poca cantidad porque los vegetales contienen sustancias que lo dificultan: el ácido fítico (presente en lentejas, garbanzos y cereales integrales), el ácido oxálico (contenido en espinacas, acelgas, coles, espárragos y chocolate), los taninos (se hallan en el té, el café y los vinos).

El hierro en otros nutrientes

La vitamina C, presente en los cítricos (naranja, mandarina, kiwi, pomelo, fresa), el tomate, el pimiento y el perejil, ayuda a la absorción del hierro. Por ello, para subir los niveles de hierro se recomienda combinar unos garbanzos con ensalada de tomate y pimiento o unas lentejas con una naranja de postre.

Otro dato a tener en cuenta a la hora de diseñar para combatir la anemia ferropénica es no abusar de los productos con calcio, ya que este mineral puede disminuir su absorción de hierro.

Consejos prácticos

- Combinar en un mismo plato una carne o pescado con un alimento vegetal rico en hierro.
- Añadir perejil y limón exprimido a los aliños de las verduras, las carnes y los pescados.
- Tomar de postre frutas frescas cítricas (naranja, mandarina, kiwi, fresa) o zumos de cítricos recién exprimidos.
- Reducir la ingesta de café, té, vino y vinagre.
- No abusar del consumo de pan integral, salvado y cereales integrales. Limitar el uso de suplementos de fibra.
- Realizar una dieta variada en la que no falte cualquier tipo de carne (especialmente ternera y cordero), almejas, mejillones, legumbres, frutos secos y verduras de hoja verde.
- Separar el aporte de lácteos (leche, yogur, queso) de las comidas principales ricas en hierro.
- Favorecer el consumo de alimentos enriquecidos en hierro, como los cereales de desayuno.