



better
naked.

NUTRICIÓN

cómo
aumentar la
absorción de
hierro



ABSORCIÓN DE HIERRO

1

INTRO

El hierro es un mineral esencial que tu cuerpo necesita para funcionar correctamente. Es por ello que es de vital importancia consumir cantidades adecuadas en el día a día.

Curiosamente, los alimentos que se ingieren no sólo influyen en la cantidad de hierro que se consume, sino también en la forma en que se absorbe en el organismo.

Una vez absorbido por el cuerpo, se utiliza como componente de la hemoglobina, una proteína que se encuentra en los glóbulos rojos y que ayuda a transportar el oxígeno por el cuerpo. Debido a esto, cuando tenemos deficiencia de hierro nos sentimos cansados.



ABSORCIÓN DE HIERRO



FUENTES DE HIERRO

Es posible que haya oído que se puede obtener hierro de la carne roja, pero hay muchos otros alimentos que contienen hierro de forma natural.

En los alimentos, el hierro está presente en dos formas: hemo y no hemo.

El hierro hemo se encuentra en los alimentos de origen animal que contienen hemoglobina, como la carne de vacuno o de cerdo, el pescado y las aves de corral. Esta es la mejor forma de hierro, ya que el cuerpo absorbe fácilmente hasta el 40%.



AUMENTO DE ENERGÍA

FUENTES DE HIERRO

El hierro no hemo procede principalmente de fuentes vegetales y está presente en los cereales, las verduras y los alimentos enriquecidos con este mineral. Entre estos alimentos se encuentran el arroz y el trigo fortificado, verduras de hoja verde como espinacas y kale, algunas frutas como los albaricoques o legumbres como las lentejas.

Se calcula que el 85-90% de la ingesta total de hierro procede de la forma no hemo, mientras que el 10-15% proviene de la forma hemo.

En cuanto a su biodisponibilidad, el hierro no hemo se absorbe con mucha menos eficacia que el hierro hemo.



3

ALIMENTOS QUE AYUDAN A LA ABSORCIÓN DE HIERRO

Se ha demostrado que la vitamina C mejora la absorción del hierro. Atrapa el hierro no hemo y lo almacena en una forma que el cuerpo absorbe más fácilmente.

Los alimentos ricos en vitamina C son los cítricos, las verduras de hoja verde oscura, los pimientos, los melones y las fresas.

Por lo tanto, tomar de postre una fruta rica en vitamina C como los kiwis, las naranjas o las fresas puede aumentar la absorción del cuerpo.



ABSORCIÓN DE HIERRO



ALIMENTOS QUE OBSTACULIZAN LA ABSORCIÓN DE HIERRO

Así como algunos alimentos pueden mejorar la absorción del hierro, otros pueden dificultarla.

Los alimentos que contienen fitato, o ácido fítico, como los granos enteros, los cereales, la soja, los frutos secos y las legumbres disminuyen la absorción de hierro. Incluso una pequeña cantidad de fitato puede significar una disminución de la absorción de hierro. Sin embargo, los del fitato pueden ser contrarrestados con el consumo de alimentos que aumentan la absorción de hierro no hemo como la vitamina C o la carne roja.



ABSORCIÓN DE HIERRO

ALIMENTOS QUE OBSTACULIZAN LA ABSORCIÓN DE HIERRO

El calcio es un mineral esencial para la salud de los huesos. Sin embargo, algunos estudios demuestran que dificulta la absorción del hierro, independientemente de que la fuente sea un producto lácteo o un suplemento de calcio.

Esto es preocupante, ya que el aumento de la ingesta de calcio se recomienda comúnmente para los niños y las mujeres, las mismas poblaciones que están en riesgo de deficiencia de hierro.

Para maximizar la absorción, los alimentos ricos en calcio no deben ingerirse con las comidas que proporcionan la mayor parte del hierro dietético.



ABSORCIÓN DE HIERRO

ALIMENTOS QUE OBSTACULIZAN LA ABSORCIÓN DE HIERRO

Los polifenoles se encuentran en diversas cantidades en alimentos y bebidas vegetales, como las verduras, las frutas, algunos cereales y legumbres, el té, el café y el vino.

El café y el té, ambos muy consumidos en torno a las comidas, tienen un alto contenido en polifenoles, y se ha demostrado que inhiben la absorción de hierro no hemo

Para contrarrestar el efecto negativo de los polifenoles, asegúrate de dejar un par de horas entre la comida rica en hierro y el té o café de la tarde



*"build a body
you want
living in"*