

Cómo tomar hierro para mejor absorción

20 ago 2024



El hierro tiene un papel crucial en varias funciones vitales del organismo, por lo que es indispensable en la dieta. Te explicamos por qué es tan importante y algunos consejos para potenciar la absorción del hierro y prevenir su déficit.

¿Qué es el hierro y por qué es importante?

El hierro está considerado como un mineral esencial para el cuerpo humano, ya que se necesita para el transporte y almacenamiento de oxígeno.

Existen dos tipos de hierro; el hierro hemo que obtenemos con los productos cárnicos, sobre todo de las carnes rojas magras, pescados azules, mariscos, vísceras y la yema de huevo; y el hierro no hemo, que proviene de los alimentos de origen vegetal, como los cereales integrales, legumbres, algas, semillas y verduras de hoja verde.

Funciones del hierro en el cuerpo

El hierro cumple con varias funciones importantes del cuerpo humano, participa en el desarrollo cognitivo, el metabolismo energético normal y el sistema inmunológico.

De hecho, el hierro, es el mineral clave para fabricar hemoglobina, la proteína de los glóbulos rojos encargada de transportar el oxígeno de los pulmones a los tejidos, y mioglobina, la proteína que almacena el oxígeno en las células musculares.

Otra de las funciones importantes del hierro es fabricar hormonas y participar en la síntesis del ADN.

Consecuencias de la deficiencia de hierro

El déficit de hierro puede tener diversas consecuencias según la etapa de la vida, desde afectaciones en el desarrollo cognitivo en la infancia, hasta partos prematuros en mujeres embarazadas.

En términos generales, mantener unos niveles bajos de hierro puede conducir a una serie de problemas de salud, como por ejemplo anemia, fatiga, cansancio, palidez, irritabilidad y otras alteraciones del organismo, básicamente porque la carencia

de hierro impide producir los glóbulos rojos que debería.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la anemia es un problema generalizado, afectando más del 30% de la población mundial.

Cuándo y cómo tomar suplementos de hierro

La suplementación con hierro solo debería tomarse cuando existe un déficit, sea el motivo que sea, por una dieta vegetariana, por una malabsorción o carencias que puedan surgir durante un embarazo o lactancia. Por ejemplo, la OMS siempre ha recomendado la suplementación con hierro para disminuir las tasas de anemia, sobre todo, en bebés y niños pequeños.

Luego dependerá de cada paciente y su especialista decidir qué tipo de suplemento tomará, la dosis y durante cuánto tiempo.

Mejor momento del día

El mejor momento para tomar la suplementación de hierro es en ayunas, para evitar cualquier alimento que inhiba su absorción.

Compatibilidad con alimentos

Los suplementos de hierro pueden interferir con otros medicamentos, otros suplementos dietéticos y algunos alimentos. Por ejemplo, el omeprazol reduce el ácido estomacal y, a su vez, la cantidad de hierro que el cuerpo absorbe. Lo mismo pasa con el calcio, que se debe tomar en momentos diferentes para evitar que se reduzca la absorción del hierro.

Alimentos que aumentan la absorción del hierro

El problema del hierro es que no ingerimos lo suficiente o no hacemos bien la combinación de alimentos para su correcta absorción.

En el caso del hierro hemo, las carnes rojas, blancas y vísceras, no hay este problema, porque se absorbe un 25% del hierro. En cambio, el hierro no hemo, que son los alimentos de origen vegetal, solo se absorbe un porcentaje que va del 1% al 20% del hierro que aportan, dependiendo de los otros alimentos que interfieren.

A continuación, una lista de factores que aumentan la biodisponibilidad del hierro:

Vitamina C

Uno de los principales factores que aumentan la biodisponibilidad del hierro no hemo es el ácido ascórbico o vitamina C. Se ha demostrado que este nutriente con propiedades antioxidantes, consumido junto a las comidas principales, duplica la absorción del hierro.

Ejemplos de alimentos

Los alimentos ricos en vitamina C que pueden acompañar tus comidas con hierro de origen vegetal son los tomates, los pimientos, el kiwi, un zumo de cítricos, la remolacha, las crucíferas, el perejil, los fresones y otras frutas tropicales, como mango, guayaba o papaya.

Alimentos y bebidas que inhiben la absorción del hierro

Por otro lado, hay otros alimentos que producen el efecto contrario, disminuyen la absorción de hierro. Por lo tanto, hay que evitar comerlos al mismo tiempo.

Calcio y lácteos

Tanto el calcio como la proteína de la leche inhiben la absorción del hierro. Sobre todo, el calcio, que es el único micronutriente que disminuye ambos tipos de hierro.

Café y té

Los polifenoles y los taninos presentes en el café, té, chocolate y vino tinto, también disminuyen la absorción de hierro, porque estos quedan metabolizados de tal forma que impiden ser absorbidos. Es preferible consumirlos mínimo una o dos horas antes o después de las comidas.

Fibra alta y salvado

No se debe mezclar el hierro con grandes cantidades de fibra porque, aunque sea saludable, los cereales integrales, granos de cereales, harinas integrales y salvado pueden interferir en la absorción de hierro no hemo.



Alimentos y especias que aceleran el metabolismo [</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00031.xml>]

Simplifiquemos el metabolismo como un proceso químico de las células que convierte los alimentos en energía. Descubre aquí cuáles son los alimentos y especias que aceleran tu metabolismo, ayudándote a quemar más calorías, incluso en reposo, y que son fáciles de incorporar a tu dieta.