

# Obteniendo hierro de los alimentos

(Getting Iron from Your Food)

## ¿Qué es el hierro?

El hierro es un mineral que el cuerpo necesita para mantenerse sano. Forma parte de los glóbulos rojos, los cuales llevan oxígeno por todo el cuerpo.

El comer hierro suficiente ayuda a prevenir la anemia (una falta de hierro en la sangre).

Hay dos tipos de hierro:

- **El hierro no hemo** es el tipo de hierro más común. Es más difícil para su cuerpo absorberlo.
- **El hierro hemo** solo se encuentra en las carnes (res, aves, pescado, etc.). Es mucho más fácil para su cuerpo absorberlo.

## ¿Cuánto hierro necesito consumir?

- **Si usted no está embarazada pero está en edad fértil**, debe consumir de 15 a 18mg de hierro al día.
- **Si está embarazada**, debe consumir 27mg al día.
- **Si está amamantando** (antes de que comience su periodo), debe consumir de 9 a 10mg al día.
- **Si usted ya pasó por la menopausia**, debe consumir 8mg al día.

En las siguientes páginas, encontrará una lista de alimentos, y el contenido de hierro de cada uno.

## ¿Qué pasa si soy vegetariana?

Si usted es vegetariana (o si solamente come de fuentes de hierro no hemo), **coma lo doble de las cantidades indicadas anteriormente**. Por ejemplo, si está embarazada, debe comer 54mg al día.

## Obtenga el máximo provecho de sus alimentos

El consumir hierro suficiente no solamente se trata de **cuántos** alimentos altos en hierro consume, sino también **cómo** los consume. Si sigue las recomendaciones a continuación, puede ayudar a su cuerpo a absorber el hierro que consume:

- ☑ Consuma hierro no hemo con un poco de carne o vitamina C. Algunos alimentos que contienen vitamina C son las naranjas y otras frutas cítricas, el kiwi, y el chile verde.
- ✗ Trate de no tomar café o té cuando va a comer hierro no hemo.
- ✗ Trate de evitar el consumo de productos con calcio (la leche, el queso, el yogur) cuando va a comer hierro no hemo.



La carne oscura, el hígado, los frijoles, y las espinacas cocidas son buenas fuentes de hierro.

**Si usted es vegetariana, ¡consume lo doble de estas cantidades!**



## ¿Cuánto hierro contienen los alimentos?

A continuación encontrará unas listas de alimentos comunes con hierro hemo, y otros con hierro no-hemo. Muestran el contenido en miligramos (mg) de hierro en cada alimento. En cada sección, los alimentos aparecen en orden según su contenido de hierro.

Algunos alimentos tienen un rango de miligramos de hierro. Para las carnes, los rangos significan que la cantidad de hierro depende de la **parte que come uno**, o del **tipo de animal**. Para los cereales, los rangos significan que la cantidad de hierro depende de la **marca** o del **sabor** del cereal.

Los alimentos que no se encuentran en estas listas pueden incluir:

- los alimentos poco comunes con alto contenido de hierro
- los alimentos con bajo contenido de hierro

Revise las etiquetas de los alimentos para ver los contenidos de hierro más precisos. Si desea investigar acerca de más alimentos, visite el sitio web del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA):

<http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search>

### Alimentos con hierro hemo

#### Carnes de órganos – 3 oz cocidas

- hígado: 4-26mg – vea la caja roja a continuación
- corazón: 4-8mg
- riñones: 3-11mg
- mollejas: 3mg
- lengua: 2-4mg
- callos (tripa/menudo): 1mg

#### Carnes y aves – 3oz cocidas

- antílope: 4mg
- cabra (cabrito): 3mg
- búfalo o bisonte: 2-4 mg
- venado o ciervo: 3-4mg
- alce: 2-3mg
- res: 1-3mg
- cordero: 2mg
- puerco: 1-2mg
- pierna o muslo de pavo: 1-2mg
- pierna o muslo de pollo: 1mg
- pechuga de pollo: 1mg
- pechuga de pavo: 1mg

#### Carnes procesadas – 3oz (límite su consumo de alimentos de este grupo, ya que contienen mucha sal)

- salchicha de hígado (*braunschweiger*, embutido de hígado, paté): 5-9mg – vea la caja roja a continuación
- perros calientes: 1-3mg
- salchicha de puerco (cerdo): 1-2mg
- mortadela: 1mg
- jamón: 1mg

#### Pescado y mariscos – 3oz cocidos

- pulpo: 8mg
- mejillones azules: 6mg
- ostras (ostiones): 6-8mg
- almejas: 2mg
- sardinas: 2mg
- camarones: 2mg o menos
- trucha: 2mg o menos
- atún: 1mg

**Si está embarazada** y está en los primeros tres meses de embarazo, no consuma hígado ni salchicha de hígado más de 1 o 2 veces al mes. Asegúrese de comer solamente cantidades pequeñas.



## Alimentos con hierro no hemo

### Frijoles – ½ taza cocidos

- alubias blancas: 3-4mg
- lentejas: 3mg
- habas rojas: 2-3mg
- líquido de cocina de haba roja: 2mg
- judías de Lima maduras: 2mg
- frijoles negros: 2mg
- frijoles blancos pequeños: 2mg
- frijoles refritos enlatados: 2mg
- frijoles blancos: 2mg
- frijoles pintos: 2mg
- sojas: 2mg
- frijoles de carete: 1-2mg
- garbanzos: 1-2mg

### Granos y almidones

- salvado de arroz, en seco, ¼ taza: 5mg
- amaranto, cocido, ½ taza: 3mg
- germen de trigo, en seco, ¼ taza: 2mg
- escanda, cocida, ½ taza: 2mg
- salvado de trigo, en seco, ¼ taza: 2mg
- quina, cocida, ½ taza: 1mg
- 1 tortilla de harina: 1-2mg
- 1 rebanada de pan blanco: 1mg
- arroz blanco enriquecido, cocido, ½ taza: 1mg
- pasta de trigo integral, cocida, ½ taza: 1mg
- fideos de huevo, cocidos, ½ taza: 1mg
- bulgur, cocido, ½ taza: 1mg
- mijo, cocido, ½ taza: 1 mg

### Soya

- proteína de soya aislada, 1oz: 4mg
- tofu, ½ taza: 1-7mg
- tempeh, ½ taza: 2mg
- edamame (habas de soya verdes), cocidas, ½ taza: 2mg
- leche de soya, 1 taza: 1mg
- nueces de soya, 1oz: 1mg

### Cereales de desayuno –Revise las etiquetas para la información más precisa

- All-Bran Complete Wheat Flakes®, ¾ taza: 18mg
- Product 19®, 1 taza: 18mg
- Total®, ¾ taza: 18mg
- Honey Nut Shredded Wheat®, 1 taza: 17mg
- Oatmeal Squares®, 1 taza: 16mg
- Grape Nuts®, ½ taza: 16mg
- Malt-o-Meal®, cocido, 1 taza: 14-15mg
- Cream of Wheat®, cocido, 1 taza: 9-13mg
- Chex®, ¾-1taza: 8-14mg
- Raisin Bran®, 1 taza: 7-11mg
- Fiber One®, ½-1 taza: 5-14mg
- avena instantánea, cocida, 1 taza: 4-14mg
- Honey Bunches of Oats®, ¾ taza: 8-10mg
- Rice Krispies®, 1 taza: 9mg
- Special K, 1 taza: 9mg
- Frosted Flakes®, ¾ taza: 8mg
- Cheerios®, ¾-1 taza: 6-9mg
- GoLean Crisp Cinnamon Crumble®, ¾ taza: 2mg
- avena regular, cocida, 1 taza: 2mg



### **Vegetales – ½ taza**

- espinacas, cocidas: 3mg
- hojas de remolacha (betabel): 1mg
- hojas de berza: 1mg
- tomate, cocido: 1-2mg
- chícharos (guisantes): 1mg
- camote: 1mg
- betabel: 1mg
- hojas de mostaza: 1mg
- hojas de nabo: 1mg
- col rizada: 1mg

### **Frutas y jugos – ½ taza**

- chabacano (albaricoque) seco: 4mg
- jugo de ciruela pasa: 2mg
- pasas: 1mg
- ciruela pasa: 1mg

### **Nueces – 1 onza**

- anacardos: 2mg
- avellanas: 1mg
- pistachos: 1mg
- almendras: 1mg
- piñones: 1mg
- nuez de Castilla: 1mg
- pacanas: 1mg
- nueces de Macadamia: 1mg

### **Semillas – 1 onza**

- semillas de sésamo (ajonjolí): 4mg
- semillas de chía: 2mg
- tahín (pasta sésamo): 2mg
- semillas de girasol (pipas): 1mg
- semillas de calabaza: 1mg

### **Otros alimentos**

- Breakfast Essentials® mezclado en leche, 1 taza: 5mg
- Ovaltine® mezclado en leche, 1 taza: 3mg
- 1 huevo grande: 1mg
- aceitunas negras, ¼ taza: 1mg
- melaza negra, 1 cucharada: 1mg



Busque los cereales de desayuno que son fortificados con hierro.