



Center for
Young Women's Health
Children's Hospital
Boston

El Hierro y los Adolescentes: Una guía para prevenir la anemia

¿Qué es el hierro? ¿Por que necesito asegurarme de que recibo suficiente hierro?

El hierro es un mineral que ayuda a formar las proteínas de los músculos, las células rojas, y huesos saludables. Pero más importante aun, el hierro ayuda al cuerpo a transportar el oxígeno que necesita para energía. Como resultado, niveles saludables de hierro en el cuerpo ayudan en el rendimiento en los deportes y en la escuela.

Durante la adolescencia las necesidad de hierro aumenta. El hierro es especialmente importante para niñas que ya han empezado ha menstruar.

¿Cuánto hierro yo necesito?

El hierro se mide en miligramos, y la cantidad que necesitas va a depender de tu edad, si eres varón o hembra, de tu tamaño del cuerpo y tu estilo de vida. Puedes usar estas guías para saber cuanto hierro necesitas:

- Niños (1-10 años):10 mg/día
- Jovencitas (11-18 años):15 mg/día

¿Qué es anemia?

Anemia, es una condición que sucede cuando no obtenemos suficiente hierro. Si tienes anemia, te puedes sentir débil, cansado todo el tiempo y puede que luzcas pálido. Esto sucede porque tu cuerpo no tiene el hierro que necesita para hacer suficiente células rojas. Tu proveedor de salud puede que te recomiende una multivitamina con hierro si pareciera que no estás recibiendo suficiente hierro. Tu estás a mayor riesgo de tener anemia si no comes suficientes alimentos con hierro, así que lee la información a continuación para que te protejas a ti mismo ¡comiendo saludablemente!

¿Qué puedo hacer para estar seguro de que recibo suficiente hierro?

A continuación encontrarás una lista de los alimentos altos en hierro. Usa esta lista para aumentar los alimentos ricos en hierro. Algo importante que debes saber es que no todos los alimentos que tienen hierro son iguales - el hierro de fuente animal (conocido como el hierro "heme") y son usados más fácilmente por el cuerpo que el hierro que proviene de las plantas (conocido como hierro "non-heme").

Para usar mejor las fuentes de hierro, ¡hay que hacer trabajo de equipo! Los alimentos altos en vitamina C ayudan a que el cuerpo utilice mejor el hierro. Trata de comer frutas y jugos cítricos, como melon cantaloupe, fresas, tomates, y vegetales de color verde oscuro con los alimentos ricos en hierro - Así vas a aumentar el sabor y la nutrición en tus comidas. Un último consejo: cuando compres alimentos, escoje panes, cereales, y pastas que tengan escritas en la etiqueta la palabras "enriquecido" ó "fortificado con hierro". Estos alimentos ayudan a aumentar tu ingesta de hierro en tu dieta!

Alimentos Altos en Hierro

Alimento	Cantidad	Hierro (mg)
Pan y Cereales		
Cereal Total	¾ taza	18.0
Farina (de cocción rápida o instantánea)	½ taza	7.8
Cereal Smart Start	½ taza	5.0
Cereal Cheerios	1 taza	4.5
Cereal All Bran	½ taza	2.9
Germen de trigo	3 T.	2.6
Carne, Aves y Pescado*		
Higado de res, cocido*	2 oz.	5.8
Res, cocida	2 oz.	2-3
Cerdo, cocido	2 oz.	2-3
Almejas	3 medianos	2.1
Ternera, cocida	2 oz.	2.0
Pavo, cocido	2 oz.	1.7
Huevo, grande	1	1.2
Frijoles Secos y Guisantes		
Frijoles blancos, secos	¼ taza	3.9
Frijoles rojos, secos	¼ taza	3.6
Garbanzos, secas	¼ taza	3.5
Lentejas, secas	¼ taza	3.4
Frijoles Baked, sin cerdo	¼ taza	1.5
Frutas Secas		
Melocotón	¼ taza	167
Albaricoque	4 mitades grandes	371
Pasas	¼ taza	434
Otros		
Jugo de ciruela	½ taza	5.1
Almendras, secas unblanched	½ taza	3.0
Espinaca	¼ taza	1.3

*Fuente "heme" de hierro

Escrito por Heather Bell, MPH, RD, CHES
Dietista Registrada (durante su entrenamiento en la Nutricion del Adolescente en el Children's Hospital)