

Hierro: oxígeno para todo el cuerpo

El hierro es esencial para transportar el oxígeno en la sangre y para producir energía en cada célula. Existen dos tipos en la dieta: el hierro hemo (animal) y el no hemo (vegetal), con diferente absorción.

PARA QUÉ SIRVE



Transporte de oxígeno

Forma parte de la hemoglobina, que lleva el oxígeno a todo el cuerpo.



Producción de energía

Cofactor en enzimas clave de la cadena respiratoria celular.



Sistema inmune

Necesario para el buen funcionamiento de las defensas.



Desarrollo cognitivo

Especialmente importante en la infancia y el embarazo.



Función muscular

Forma parte de la mioglobina, que almacena oxígeno en el músculo.



Embarazo

Las necesidades aumentan de forma considerable durante la gestación.

El hierro hemo (carne, pescado) se absorbe mucho mejor que el no hemo (legumbres, verdura). La vitamina C mejora la absorción del hierro vegetal; el té, el café y el calcio la dificultan si se toman en la misma comida.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Hierro: de dónde sacarlo

Las mejores fuentes son de origen animal, aunque legumbres y verduras aportan cantidades interesantes de hierro no hemo.

DÓNDE ESTÁ



Carne roja

Hierro hemo, de la mejor absorción posible.



Vísceras

El hígado es de las fuentes más concentradas.



Marisco

Almejas y mejillones son especialmente ricos.



Legumbres

Buena fuente vegetal, aunque de menor absorción.



Verdura de hoja verde

Espinaca y acelga aportan cantidades interesantes.



Frutos secos y semillas

Contribuyen de forma moderada.

No te suplementes con hierro sin una analítica previa: el exceso también es perjudicial y puede acumularse en el hígado y otros órganos (hemocromatosis). La suplementación debe estar siempre justificada y supervisada.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.