

* Este folleto de TelAbility dará un resumen de algunas comidas altas en el hierro y unos métodos para ayudar su absorción en el cuerpo. *

El hierro es un mineral muy importante para el cuerpo humano. No solamente ayuda en llevar el oxígeno a todas las células del cuerpo, sino también es especialmente importante para el desarrollo del cerebro en los primeros dos años de vida. Los niños crecen rápido (las células se multiplican rápidamente y necesitan el oxígeno) entonces están a mayor riesgo de desarrollar una deficiencia de hierro. La anemia por una deficiencia de hierro es uno de los problemas más comunes en la nutrición pediátrica y puede afectar el crecimiento, aprendizaje y la duración de atención de los niños. Los niños con necesidades especiales de salud pueden estar a riesgo más alto para el desarrollo de la deficiencia de hierro porque a veces sus dietas están más limitadas o porque ciertas medicinas pueden interferir con la habilidad del cuerpo a absorber el hierro. Las vitaminas para niños que están fortificadas con hierro están disponibles para asegurar que los niños reciben hierro suficiente cada día, pero las comidas altas en el hierro son un parte esencial de una dieta saludable. Mire la tabla abajo para ver algunas fuentes del hierro.

¿Cuánto hierro necesita mi niño?

La Ingesta Diaria Recomendada (IDR) del hierro para los niños de los 6 meses hasta los diez años de edad es 10 miligramos diarios.

¿Qué son unas fuentes del hierro en la dieta?

<u>Comida</u>	<u>Cantidad</u>	<u>Hierro (en miligramos)</u>
<u>ALMIDONES</u>		
Avena instantánea	1 paquete	6.3 mg
Crema de Trigo	½ taza	5.5 mg
Pan integral	1 rebanada	.0 mg
Pan blanco, fortificado	1 rebanada	.7 mg
Tortilla de maíz (fortificada)	1 (1 onza)	1.42
Fideos / Espagueti	½ taza	.7 mg
Cereal fortificado con hierro (como "Raisin Bran")	¾ taza	varia (lea el etiquete de la caja)
Papa (cocida con cáscara)	1 mediana	2.75 mg
Arroz blanco, fortificado	½ taza	0.9 mg

¿Qué son unas fuentes del hierro en la dieta? (a continuación)

<u>Comida</u>	<u>Cantidad</u>	<u>Hierro (en miligramos)</u>
<u>CARNE/PESCADO/POLLO</u>		
Hamburguesa	3 onzas	2.35 mg
Frijoles de Soya	½ taza	4.4 mg
Pollo	3 onzas	1.5 mg
Huevos	1	1.0 mg
Pescado	3 onzas	1-1.5 mg
<u>PRODUCTOS LÁCTEOS</u>		
Leche entera	8 onzas	0.1 mg
Queso cheddar	1 onza	0.19mg
Yogur	8 onzas	0.18mg
<u>FRUTAS Y VEGETALES</u>		
Verduras (con hojas verdes)	½ taza	2 mg
Pasas	2/3 taza	2.08 mg
Arvejas	½ taza	2 mg
Aguacate (palta)	1 mediana	2.04 mg
Ciruela pasas (secas o cocidas)	½ taza	1.18 mg
Jugo de ciruela pasa	½ taza	1.51 mg
Duraznos	3 medianos	0.58 mg
<u>MISCELÁNEO</u>		
Melaza negra	1 cucharada	3.21 mg
Melaza	1 cucharada	1 mg

¿Qué puedo hacer para promover la absorción del hierro?

** La habilidad del cuerpo a absorber el hierro varia de 1-20% dependiendo de la combinación de comida y fluido consumido. Comiendo comida alta en la vitamina C al mismo tiempo de consumir comida que contiene hierro puede aumentar de manera significativa la cantidad de hierro que el cuerpo absorbe. Pruebe fruta cidra, melón, mango, piña, fresas, productos de tomate, espinaca y papas.

** Hay el factor de “heme” (relacionado con la sangre) en las carnes, pollo y pescado que ayuda con la mejor absorción total del hierro en comparación con las comidas “no heme” de las plantas y productos lácteos.

** La utilización de las sartenes y ollas hechas de hierro o acero inoxidable ayuda con la absorción del hierro cuando uno está cocinando productos ácidos (como los tomates).

¿Qué puedo hacer para promover la absorción del hierro?

(a continuación)

** Ciertas comidas desminuyen la cantidad de hierro que se puede absorber de la comida. Ejemplos son el tanino (del té), comidas que contienen el calcio y comidas altas en la fibra. Estos tipos de comida son muy importantes para una dieta saludable entonces está recomendado que se deben consumir estas comidas para las meriendas para maximizar la absorción del hierro (o comer las comidas altas en el hierro para las meriendas).

Para más información sobre este folleto de TelAbility, contáctese con el autor, Sharon Wallace, RD, CSP, CNSD, LDN a sharonwallace@nc.rr.com o hable con su nutricionista pediátrica local.
Última revisión: Julio 28, 2003

Referencias

Swinney B. Healthy Food for Healthy Kids. Meadowbrook Press, NY: 1999.

Ward E. Healthy Foods, Healthy Kids. Adams Media Corp. MA:2002

Washington State Dept of Health/Publication number 961-158. Nutrition Intervention for Children with Special Health Care Needs, second ed. May 2002.