

## La importancia del hierro en la alimentación infantil

El hierro es un mineral esencial para el crecimiento y desarrollo de los niños. Su función principal es formar parte de la hemoglobina, la proteína de los glóbulos rojos encargada de transportar el oxígeno a todos los órganos y tejidos del cuerpo. Un aporte adecuado de hierro es fundamental para el desarrollo cognitivo, el sistema inmunológico y la energía diaria de los más pequeños.

Durante ciertas etapas del crecimiento, como la infancia y la adolescencia, las necesidades de hierro aumentan debido al rápido desarrollo físico y al incremento del volumen sanguíneo. La falta de hierro puede derivar en anemia ferropénica, una de las deficiencias nutricionales más comunes en la infancia, que puede causar fatiga, debilidad, dificultad para concentrarse y mayor susceptibilidad a infecciones.

Por ello, es fundamental garantizar una alimentación equilibrada que incluya fuentes adecuadas de hierro, tanto de origen animal como vegetal, así como favorecer su correcta absorción con ciertos hábitos alimenticios. A continuación, veremos qué alimentos son más ricos en hierro y cómo combinarlos para aprovechar al máximo sus beneficios.

### Alimentos ricos en hierro por 100 gramos:

Fuentes animales (hierro hemo)	
<b>Almejas:</b> 24 mg <b>Hígado de cerdo:</b> 18 mg <b>Berberechos:</b> 14 mg <b>Morcilla de arroz:</b> 8,2 mg <b>Hígado de vaca, pollo o ternera:</b> 6,9-7,4 mg <b>Mejillones:</b> 6 mg	<b>Solomillo añejo:</b> 5 mg <b>Sardinias en aceite:</b> 4,8 mg <b>Carne de ternera magra:</b> 3 mg <b>Huevo de gallina:</b> 2,2 mg <b>Muslo de pavo:</b> 2 mg <b>Pescado (atún, trucha, caballa, salmón):</b> 1.3-2.0 mg

Fuentes vegetales (hierro no hemo):	
<b>Algas (espirulina):</b> 28.5 mg <b>Semillas de sésamo (ajonjolí):</b> 14.6 mg <b>Salvado de trigo:</b> 11.0 mg <b>Semillas de calabaza:</b> 8.8 mg <b>Cacao en polvo (sin azúcar):</b> 7.0 mg <b>Avena integral:</b> 5.8 mg <b>Quinoa:</b> 4.6 mg <b>Pistachos:</b> 4.0 mg <b>Almendras:</b> 3.7 mg <b>Tofu:</b> 3.6 mg <b>Trigo integral:</b> 3.6 mg	<b>Lentejas (cocidas):</b> 3.6 mg <b>Espinacas (cocidas):</b> 3.6 mg <b>Avellanas:</b> 3.5 mg <b>Alubias (cocidas):</b> 2.6-3.5 mg <b>Garbanzos (cocidos):</b> 2.9 mg <b>Arroz integral:</b> 2.6 mg <b>Tomate seco:</b> 2.6 mg <b>Nueces de Brasil:</b> 2,5 mg <b>Anacardos:</b> 2,3 mg <b>Acelga (cocida):</b> 1.8 mg

## **Pautas para favorecer la absorción del hierro:**

1. **Combinar hierro no hemo con vitamina C:** el hierro de origen animal (hemo) es más fácil de absorber por el cuerpo, mientras que el hierro de origen vegetal (no hemo) se absorbe mejor cuando se combina en esa comida con alimentos ricos en vitamina C (como cítricos, pimientos, tomates...).
2. **Fomentar el consumo de alimentos integrales,** ya que aportan más hierro en comparación con los refinados.
3. **Evitar lácteos cerca de las comidas ricas en hierro:** ya que el calcio de los productos lácteos puede interferir con la absorción de este. Es preferible no consumir lácteos 1-2 horas antes o después de las comidas ricas en hierro.
4. **Evitar té, café y jugos de fruta con alto contenido de ácido fólico** durante o justo después de las comidas, ya que estos pueden disminuir la absorción del hierro.
5. **Incluir alimentos ricos en folatos** como las legumbres, verduras de hoja verde y los frutos secos, ayudan a absorber mejor el hierro vegetal.

### **Sugerencias adicionales:**

- Considerar **suplementos de hierro** si es necesario, bajo la supervisión médica, especialmente en niños con riesgo de deficiencia o en aquellos con problemas de absorción intestinal.

**Autora:**

**Dra. Melba Maestro de la Calera.**

sepeap