

Guías para veganos saludables

HIERRO

Todo lo que necesitas saber



Funciones

El hierro es necesario para el **crecimiento y desarrollo** del cuerpo.

Se usa para crear hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno de los pulmones a distintas partes del cuerpo, y la mioglobina, una proteína que provee oxígeno a los músculos.

El cuerpo también requiere hierro para el desarrollo neurológico, el funcionamiento celular y para elaborar hormonas y tejido conectivo.

Clasificación

Existen dos tipos de hierro:

- **Hemo:** Proviene de los animales y se absorbe en un 18 %.
- **No hemo:** En vegetales y alimentos fortificados. Se absorbe un 10 %.



Una persona que no consume hierro hemo, puede adaptarse y absorber de manera más eficiente el hierro no hemo.

Absorción

La absorción de hierro puede ser facilitada o dificultada (inhibida) por lo que consumimos junto o cerca de nuestras fuentes de hierro.

- **Inhiben:** Té, café, cacao, vino, mate, algunas hierbas (por sus fitatos y polifenoles) y fuentes de calcio (pues ambos nutrientes “compiten” por absorción).



Facilitan:

- Vitamina C.
- Otros ácidos orgánicos en frutas y verduras (cítrico, málico, láctico).
- Vitamina A.
- B-caroteno.

Recuerda:

- Remojar, cocer y germinar para disminuir los fitatos (antinutriente).
- Si nuestro cuerpo necesita más, va a absorber más



Requerimientos de hierro

Edad (años)	Sexo masculino		Sexo femenino	
	Recom. para no-veg. (mg)	Recom. para veg. (mg)	Recom. para no-veg. (mg)	Recom. para veg. (mg)
1-3	7	12,6	7	12,6
4-8	10	18	10	18
9-13	8	14,4	8	14,4
14-18	11	19,8	15	27
19-50	8	14,4	18	32,4
>51	8	14,4	8	14,4
Embarazada	-	-	27	48,6
Nodriza 14-18	-	-	10	18
Nodriza 19-50	-	-	9	16

Ingesta dietética recomendada, Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos.



A la gente vegetariana se les recomienda consumir un **80 % más de hierro**, pues la absorción del hierro hemo es 80 % mayor que la del hierro no hemo (10 % vs. 18 %).

Aunque, **esta diferencia puede ser menor** en la práctica, ya que las personas no vegetarianas también obtienen hierro no hemo a través de su alimentación. Además, hay estudios que indican que quienes siguen una dieta vegetariana por un período prolongado pueden **adaptarse y absorber el hierro no hemo** de manera más eficiente.

En **mujeres en edad fértil**, los **requerimientos de hierro aumentan** debido a la pérdida de sangre durante la menstruación.

Deficiencia

Se limita el suministro de oxígeno a las células, lo que resulta en debilidad, fatiga,



inmunidad reducida, sensibilidad al frío y palpitaciones del corazón, anemia, parto prematuro, bajo peso al nacer en lactantes, retraso en el desarrollo psicomotor en lactantes y deterioro de la función cognitiva.

Exceso

Reduce la absorción y los niveles de zinc. Una ingesta aguda de más de 20 mg/kg de hierro de suplementos o medicamentos puede provocar malestar gástrico, estreñimiento, náuseas, dolor abdominal, vómitos y desmayos.



Fuentes vegetales de hierro



Poroto soya*
9,2 mg / taza



Lenteja*
7 mg / taza



Por. blanco*
6,6 mg / taza



Por. rojo*
5,3 mg / taza



Por. negro*
5,3 mg / taza



Garbanzo*
5,17 mg / taza



Habas
2,7 mg / taza



Arveja*
2,5 mg / taza



Brotos lenteja
2,5 mg / taza



Carne soya
7,5 g / taza



Tofu
6,7 mg / ½ taza



Espinaca*
6,4 mg / taza



Perejil
3,72 mg / 1taza



Acelga*
3,3 mg / taza



Bok choy
1,77 mg / 1taza



Amaranto*
5,2 mg / taza



Quínoa*
3 mg / taza



Cásc. papa*
2,1 mg / u.



Camote
1,1 mg / ½ taza



Avena
1 mg / ½ taza



Sem. zapallo**
2,3 mg / 28 g



Sésamo**
2,2 mg / 28g



Linaza
2 mg / 28g



Cast. cajú**
1,7 mg / 28g

(*) Cocido. (**) Tostado (***) Hidratada





Consejos

- Consume alimentos **ricos en hierro**.
- Dependiendo del alimento, puede ser conveniente germinar, remojar, cocer o tostar. **¡La preparación es importante!**
- **Combina** tus fuentes de hierro con **vitamina C** (algunas fuentes son: cítricos, kiwi, pimentón o tomate crudo). Por ejemplo, puedes acompañar tu ensalada con jugo de limón.
- **Evita beber té, café, cacao, mate y ciertas infusiones** (no todas) cerca a su consumo. En caso de hacerlo, se recomienda que sea al menos 2 horas antes o 2 horas después.

Síguenos para más contenido valioso



Somos Vegin,
Veganismo más cerca.

