

Suplementos de hierro

La mayoría de las personas piensan que el hierro es solo un metal para hacer cacerolas, ollas y sartenes. Pero este metal (o mineral) también desempeña un papel esencial en el funcionamiento del organismo. El hierro ayuda a los glóbulos a transportar el oxígeno. Si no toma suficiente hierro, es probable que se sienta cansado y con falta de energía. Con el tiempo, si el cuerpo no recibe suficiente hierro, produce menos glóbulos rojos. Eso puede provocar una afección llamada anemia por deficiencia de hierro. El organismo no produce hierro, por lo que es necesario obtenerlo de los alimentos o de suplementos especiales.

Alimentos ricos en hierro

El hierro está presente en algunos tipos de alimentos. Estas son algunas buenas fuentes de hierro:

- Carne de res, de ave, de pescado, huevos
- Frutas secas (especialmente las uvas, las ciruelas y los higos)
- Legumbres, como frijoles secos, guisantes y lentejas
- Panes y cereales con hierro añadido
- Melaza
- Espinaca
- Comidas preparadas en ollas o sartenes de hierro fundido. Esto es especialmente cierto en el caso de alimentos ácidos como los tomates y limones.

¿Por qué conviene tomar un suplemento?

Las mujeres suelen tener deficiencias de hierro más a menudo debido a la pérdida de sangre durante la menstruación. Pero los hombres adultos y los niños también pueden necesitar suplementos en ciertos períodos. Si alguna de las siguientes afirmaciones corresponde a su caso, es posible que necesite tomar suplementos de hierro:

- Rara vez como alimentos ricos en hierro (como carne de res o de ave, frijoles o alimentos con hierro añadido).
- Soy vegetariano y rara vez como legumbres (frijoles, chícharos o lentejas).
- Tengo períodos menstruales muy abundantes.
- Estoy embarazada o amamantando.
- Me han diagnosticado anemia por deficiencia de hierro.

Si toma suplementos de hierro

Siga estos consejos para aprovechar mejor los suplementos de hierro:

- Tómelo con vitamina C. O tómelo con una bebida rica en vitamina C, como el jugo de naranja. Cualquiera de estos lo ayudará a absorber mejor el hierro.

- No tome los suplementos de hierro con leche. El calcio de la leche dificulta la absorción del hierro.
- Los suplementos de hierro pueden provocar estreñimiento. Para evitarlo, beba agua en abundancia, coma alimentos ricos en fibra y haga ejercicio a menudo. O bien use suplementos de hierro con un ablandador de heces añadido.
- Coma una dieta saludable que le proporcione todos los nutrientes necesarios.

Consulte al proveedor de atención médica si está tomando suplementos de hierro y el nivel de hierro no aumenta. Juntos pueden descubrir el próximo mejor paso.

Precaución

La cantidad de hierro que se debe consumir es diferente en cada persona y según la edad. Las mujeres embarazadas o que amamantan necesitan más hierro. Sin embargo, tomar más cantidad de la recomendada no siempre resulta saludable. El proveedor de atención médica puede ayudarlo a determinar cuál es la cantidad adecuada de hierro para usted.