

El Hierro

Anima Naturalis N° 7

NAZIRA DOCMAC

El hierro es un nutriente de carácter esencial, debido a que nuestro organismo no es capaz de sintetizarlo y debemos incorporarlo mediante los alimentos a nuestra dieta.

Cumple diversas funciones, siendo las más importantes el transporte de oxígeno a través de nuestra sangre y la estimulación del sistema inmune para prevenir enfermedades.

La carencia de este elemento en nuestra dieta puede provocarnos debilitamiento, fatiga y anemia.

Este mineral lo encontramos en alimentos de origen animal y de origen vegetal, pero presentado de diferente manera, existiendo un hierro denominado Heminico o Hem y otro denominado no Heminico o no Hem.

El primero está presente en carnes, pescados y mariscos, se le suele atribuir mayor importancia debido a que se absorbe de mejor manera en el organismo, es decir, posee una mayor biodisponibilidad, al contrario del hierro no Heminico que se encuentra en alimentos vegetales, el cual es más sensible a la acción de inhibidores, lo que hace que sea considerado de menor biodisponibilidad.

Sin embargo, se puede aumentar la absorción del hierro no Heminico consumiendo altas

dosis de vitamina C y otros ácidos orgánicos presentes en frutas y verduras

También el hierro de los vegetales se compensa por su mayor cantidad, como puedes apreciar en la siguiente tabla.

Contenido de hierro de 100 grs. de producto:

Hierro Heminico

Vacuno	3.3 mg
Pollo	1.8 mg
Pavo	3.8 mg
Panita de vacuno	6.8 mg
Sardinias	5.0 mg
Pescado	0.7 mg

Hierro no Heminico

Soya	8.8 mg
Germinados	0.5 mg
Lentejas	6.8 mg
Germen de trigo	8 mg
Algas marinas	22 mg
Perejil	5 mg
Harina integral de trigo	3.3 mg
Levadura de cerveza	2.7 mg
Almendras	4 mg
Avellanas	5 mg
Nueces	3 mg
Maní	2 mg

Como verás, con una buena planificación en la dieta un vegetariano no debería tener riesgos de padecer anemia.

Si quieres aprovechar todo el hierro presente en los vegetales, evita los alimentos que inhiban su absorción, tales como el café, el té y el cacao.

Te aconsejo que por ningún motivo acompañes tus comidas ricas en hierro no Heminico con lácteos de origen animal, o con té. Los excesos de sales de calcio y de teína pueden provocarte anemia, porque bajan la absorción del hierro.

Otro nutriente que debes considerar es la fibra. Existen dos tipos de fibra, una soluble que retrasa el vaciamiento gástrico y hace más lento el tránsito intestinal, y una fibra insoluble que ejerce la acción contraria y aumenta el tránsito intestinal. Debes tener cuidado con esta última, ya que un exceso de fibra insoluble puede provocarte pérdidas de hierro. Pero no te asustes, esto sólo ocurre cuando ingieres una dosis mayor a la recomendada. Los alimentos que debes controlar al momento de comer vegetales con hierro son: los cereales integrales, el centeno y los productos derivados del arroz.

Los que puedes consumir sin miedo a que inhiban tu hierro son la avena, la cebada, las lentejas, las habas, las judías verdes y en general los guisantes secos.