

El hierro es indispensable para la formación de la hemoglobina, sustancia encargada de transportar el oxígeno a todas las células del cuerpo. El hierro, junto con el oxígeno es necesario también para la producción de energía en la célula. En el organismo, el hierro se encuentra principalmente en la sangre, pero también en los órganos y en los músculos.



En los alimentos se encuentran dos tipos de hierro: el de origen animal, al que se le llama “hierro hemínico”, y el de origen vegetal, conocido como “hierro no hemínico”. El hierro es uno de los nutrientes más difíciles de obtener porque las cantidades presentes en los alimentos son muy

pequeñas y, además, no todo el hierro es absorbible por el organismo.

La mayor fuente de hierro en la dieta costarricense es el hierro no hemínico.

Para que el organismo aproveche mejor el hierro no hemínico, es necesario:

Rafael Monge Rojas

Hierro

Hierro



1. Comer alimentos fuente de vitaminas A y C, como frutas y vegetales crudos, al mismo tiempo que se consumen los alimentos que contienen hierro no hemínico. Por ejemplo: arroz y frijoles con ensalada de repollo y tomate.
2. Acompañar los alimentos que contienen hierro no hemínico con pequeñas porciones de aquellos alimentos que poseen hierro hemínico. Por ejemplo: arroz y frijoles y picadillo de mostaza con carne de res.

El hierro hemínico es mejor utilizado por el organismo. Sus fuentes son: carne de res, hígado y otras vísceras, morcilla, menudos y yema de huevo.

3. Rociar los alimentos con jugo de limón ácido.
4. Comer frutas frescas después de las comidas.
5. Evitar el consumo de café o té inmediatamente después de haber consumido alimentos fuente de hierro.

Una alimentación pobre en hierro hace que se produzca la anemia. Hay anemia cuando los niveles de hemoglobina en la sangre son menores de 12 miligramos por decilitro, en los hombres, y de 11 miligramos por decilitro, en las mujeres. Una persona con anemia no tiene suficientes glóbulos rojos, por lo que presenta síntomas de cansancio, debilidad y palidez.

La anemia puede producirse por:

1. Aumento de la necesidad de hierro para la formación de sangre. Por ejemplo, en caso de hemorragias frecuentes, infecciones y presencia de algunos parásitos intestinales que ocasionan pérdidas de sangre.
2. Aumento de la necesidad de hierro para la formación de nuevos tejidos. Esto ocurre cuando se forman nuevos

músculos, hay crecimiento de órganos y mayor producción de sangre. Por ejemplo, en niños y niñas, adolescentes, embarazadas y en períodos posoperatorios.

3. Pérdida de hierro. Esto ocurre en las mujeres en edad fértil, debido a la menstruación.

Las consecuencias de la anemia por deficiencia de hierro son muy serias.

EN NIÑOS Y NIÑAS, LA ANEMIA PUEDE OCASIONAR:

Aumento de la mortalidad infantil, retraso en el crecimiento y desarrollo, disminución de la capacidad de aprendizaje y reducción de las defensas contra las infecciones.

EN ADOLESCENTES Y PERSONAS ADULTAS, LA ANEMIA PUEDE OCASIONAR:

Disminución de la capacidad de aprendizaje y de trabajo, y una reducción de la respuesta del organismo hacia las infecciones.

EN EMBARAZADAS, LA ANEMIA PUEDE OCASIONAR:

Complicaciones durante el embarazo y en el parto, y bajo peso del niño o niña al nacer.



Situación actual

Algunos estudios dietéticos señalan que la población costarricense tiene un bajo consumo de hierro. Asimismo, tales estudios indican que las

principales fuentes de este nutriente en la dieta del costarricense son los frijoles, alimento fuente de hierro no hemínico. El segundo alimento de importancia como proveedor de hierro es la carne; sin embargo su consumo es más bajo en los estratos de menores recursos.

El número de personas que sufren anemia en Costa Rica es alto. Los más afectados son, principalmente los infantes, los niños y las niñas de edad preescolar y las mujeres embarazadas. Este problema es más severo en los grupos más pobres de la población, pues más del 50% de los individuos presenta esta enfermedad.



Para prevenir la deficiencia de hierro, es necesario promover en la población costarricense algunas prácticas alimentarias que incrementen el consumo y el aprovechamiento del hierro. Es recomendable que la población incluya en su dieta carnes, hígado, morcilla, frijoles, lentejas, hojas de color verde oscuro como mostaza, espinaca y chicasquil, entre otras. Además, por su aporte de vitamina C son importantes las ensaladas de hortalizas y otros vegetales como repollo, tomate y pepino. Para mejorar la utilización del hierro, debe promoverse el uso de limón ácido como aderezo y el consumo de frescos recién preparados de frutas naturales, durante el almuerzo o la cena.

Es importante señalar que el caldo de frijol, el banano, el guineo, la manzana, la papa y las “sustancias” o “caldos de carne” no contienen hierro.



Conocimientos básicos que debe tener la población

Para prevenir la anemia por deficiencia de hierro, es necesario que la población tenga los siguientes conocimientos:

1. La función del hierro y su importancia en el organismo.
2. Las principales fuentes de hierro.
3. Los factores que favorecen o desfavorecen la absorción del hierro.
4. Las creencias erradas sobre el hierro.
5. El origen y las consecuencias de la anemia.



Mensajes

1. Consuma morcilla o hígado una vez por semana. Son ricos en hierro.

Las fuentes de hierro no hemínico son: frijoles, hortalizas como espinaca, mostaza y hojas de remolacha, entre otras.

2. Acompañe sus comidas con ensalada de vegetales crudos y aproveche mejor el hierro de todos sus alimentos agregando limón ácido.
3. No tome café o té inmediatamente después de las comidas para que su cuerpo aproveche mejor el hierro de los alimentos.
4. La falta de hierro produce anemia. Consuma alimentos ricos en hierro como carnes rojas o frijoles u hojas verde oscuro.



- Viteri, F. E., Gueri, M., Calvo, E.: Primer Taller Subregional sobre el Control de las Anemias Nutricio-

nales y la Deficiencia de Hierro, Buenos Aires, Argentina 15 al 20 de noviembre, 1992. Publicación INCAP DCE/017. Guatemala, 1995.

- Iron EDTA for Food Fortifications. A Report of the International Nutritional Anemia Consultative Group. INACG Secretariat. The Nutrition Foundation, Inc. 1126 Sixteenth St. NW, Washington, DC 20036.
- WHO/UNICEF/UNU: Indicators and Strategies for iron Deficiency and Anaemia Programmes, Geneva, 6-10 December 1993. World Health Organization, Geneva, May 1994.

La falta de hierro
produce anemia.

Consuma
alimentos ricos
en hierro como
carnes rojas o
frijoles u hojas
verde oscuro.