

# Absorción de hierro

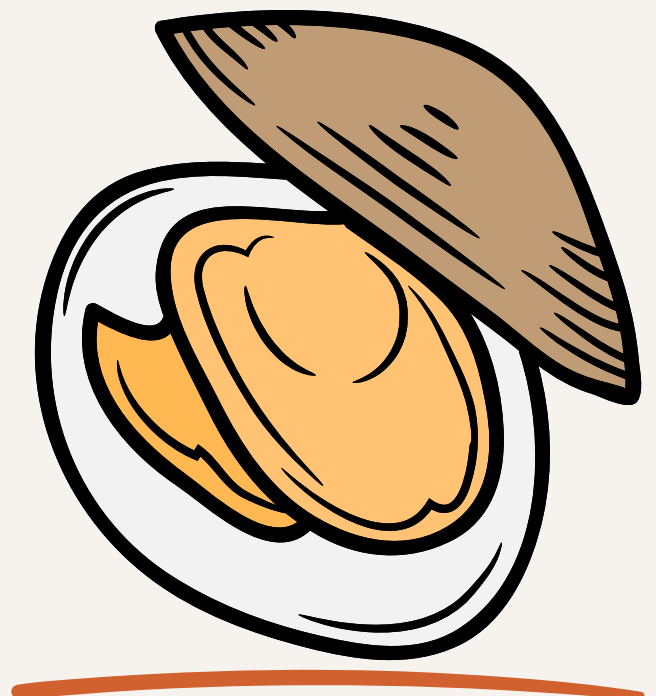


Escuela Celicidad  
Lore Pérez Dietista

El hierro es un mineral imprescindible para el ser humano. Gracias a él, el cuerpo puede fabricar hemoglobina y mioglobina, responsables de transportar el oxígeno por todo el organismo. También tiene un papel muy importante en la producción de hormonas y el tejido conectivo.

Debido a la malabsorción que produce el gluten en las personas con Celiaquía, al dañar el intestino, es bastante frecuente encontrar pacientes con anemia ferropénica.

Además de suplementación, la alimentación nos puede ayudar a aumentar nuestros niveles de hierro y ferritina.



## Un mineral fundamental

La ferritina, por su parte, es una proteína de depósito, responsable de almacenar el hierro en las células.

Lo más frecuente es que si la ferritina está baja, el nivel de hierro en sangre también esté bajo y esto puede conducir a una anemia ferropénica. La anemia ferropénica es muy frecuente en Celiaquía debido a los problemas de malabsorción intestinal derivados del daño que el gluten produce en el intestino delgado. La anemia provoca síntomas muy variados como dolores de cabeza, cansancio, dificultad para concentrarse, mareos, etc.

Más allá de una suplementación de hierro que debe ser pautada e individualizada, tenemos una cantidad importante de hierro en los alimentos de origen animal y también en algunos de origen vegetal.

Tenemos que diferenciar entre el hierro “hemo”, de origen animal, más biodisponible y por lo tanto de más fácil absorción y el hierro “no hemo”, presente en alimentos de origen vegetal, menos biodisponible y por tanto más difícil de absorber.

Aún así, hay determinados alimentos y acciones que nos pueden ayudar a absorber la mayor cantidad de hierro posible en los alimentos.

## Tips para mejorar la absorción del hierro

- Cuando recurrimos a fuentes de hierro de origen vegetal, como unas legumbres, debemos acompañarlos de alimentos ricos en ácido ascórbico o vitamina C. Como fresas, cítricos, incluso perejil. Puedes también añadir a esas lentejas, un chorrito de limón.
- Tras consumir alimentos con hierro no es recomendable tomar café, lácteos, té, porque pueden disminuir la absorción del hierro. Deja que pasen unas horas entre las lentejas y el café, por ejemplo.
- Remojar las legumbres no sólo permite que sean más fáciles de digerir, sino que hace que el hierro esté más biodisponible.
- A la hora de cocer ciertas verduras como remolacha, acelgas, espinacas, es mejor desechar el agua para reducir su contenido en oxalatos, que también pueden intervenir en la absorción del hierro



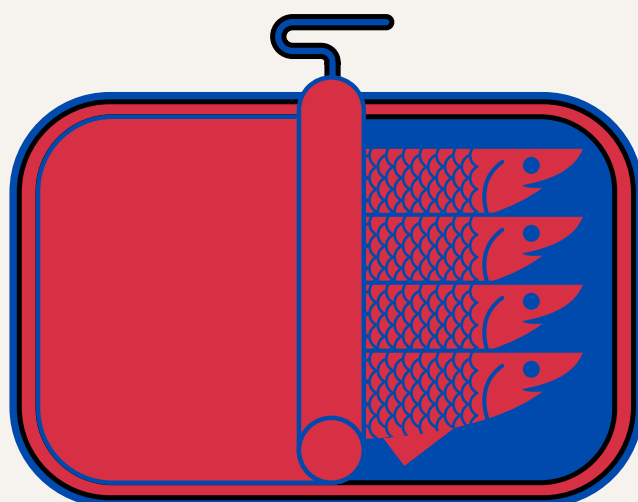
## Fuentes de hierro

### Legumbres, verduras y más

- **Habas**
- **Lentejas**
- Patata
- Judías
- Garbanzos
- Col lombarda
- Soja
- Champiñones
- Acelgas
- Espinacas

### Peces y Moluscos

- **Almejas**
- **Berberechos**
- Pulpo
- Anchoas en aceite
- Sardinas
- Caballa
- Cazón
- Mejillón
- Calamar y similares



(En negrita los que contienen más de 8 mg de hierro por cada 100 g)

# Fuentes de hierro

## Aves

- **Perdiz**
- **Codorniz**
- Pollo
- Pavo

## Frutos secos

- **Sésamo**
- **Pipas de calabaza**
- Pistachos
- Pipas de girasol
- Nueces
- Avellanas
- Cacahuetes
- Almendras

## Carnes rojas

- **Hígado de ternera y de cerdo**
- Riñones de ternera y de cerdo
- Carne magra de ternera
- Cordero



(En negrita los que contienen más de 8 mg de hierro por cada 100 g)

# Fuentes de hierro

## Frutas

- Albaricoque
- Uvas pasas
- Ciruela
- Melocotón
- Arándanos

## Varios

- **Quinoa**
- **Maíz**
- **Arroz integral**



(En negrita los que contienen más de 8 mg de hierro por cada 100 g)