

FUNCIONES PRINCIPALES

- Ayuda a crear glóbulos rojos saludables que transportan oxígeno a través del cuerpo
- Crítico para la función inmune normal
- Componente estructural de cientos de moléculas esenciales
- Asiste a enzimas antioxidantes

FUENTES BUENAS

Existen dos formas de hierro dietario: hierro hemo y hierro no hemo.

Hierro Hemo

carnes rojas • aves de corral • pescado

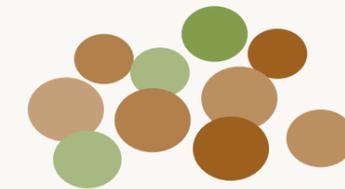
- Carnes Rojas, 3 onzas, 2.3 mg



Hierro no Hemo

lentejas • vegetales • alimentos fortificados

- Lentejas (cocidas), ½ taza, 3.3 mg



• mg = miligramos; una porción de 3-onzas de carne o pescado es aproximadamente del tamaño de un mazo de cartas

RECOMENDACIÓN DIARIA

8

mg

Hombres
19+ Años

18

mg

Mujeres
19–50 Años

8

mg

Mujeres
51+ Años

NOTAS ESPECIALES

- El hierro hemo es mejor absorbido que el hierro no hemo; la absorción del hierro no hemo es mejorada por la vitamina C.
- Encuestas dietarias nacionales indican que el hierro es de bajo consumo en adolescentes y mujeres premenopáusicas.
- La Recomendación Diaria para el hierro es significativamente incrementada durante el embarazo (de 18 a 27 mg/día), sin embargo, la ingesta dietaria promedio entre las mujeres embarazadas en los Estados Unidos es de 15 mg/día.
- El hierro es eficientemente reciclado por el cuerpo. Las mujeres premenopáusicas tienen requerimientos más altos debido a las pérdidas menstruales.
- Hombres y mujeres postmenopáusicas deben evitar suplementos dietarios que contengan hierro.