

[Inicio](#) > El hierro

Compartir Artículo

X



## El hierro

Durante el embarazo (pero también en el resto del tiempo), el hierro desempeña un papel muy importante: es el encargado de llevar el oxígeno a las células. Las necesidades de la mujer embarazada aumentan, aunque gracias a una alimentación variada y equilibrada es fácil cubrirlas. A continuación te damos más detalles.

<https://www.babyandme.nestle.ec/el-hierro> [1]

[2] [3] [4]



## El hierro

(0 opiniones)

Durante el embarazo (pero también en el resto del tiempo), el hierro desempeña un papel muy importante: es el encargado de llevar el oxígeno a las células. Las necesidades de la mujer embarazada aumentan, aunque gracias a una alimentación variada y equilibrada es fácil cubrirlas. A continuación te damos más detalles.

Lunes, Agosto 3, 2020 - 14:39

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

El hierro contribuye a la formación normal de los glóbulos rojos y la hemoglobina, y ayuda a llevar el oxígeno necesario a las células de tu cuerpo y al de tu bebé. El déficit de hierro provoca cansancio, anemia, disminución del rendimiento intelectual y una mayor predisposición a las infecciones.

### ¿Para qué sirve el hierro?

El hierro contribuye a la formación normal de los glóbulos rojos y la hemoglobina, y ayuda a llevar el oxígeno necesario a las células de tu cuerpo y al de tu bebé. El déficit de hierro provoca cansancio, anemia, disminución del rendimiento intelectual y una mayor predisposición a las infecciones.

Las necesidades de hierro de las mujeres son mayores que las de los hombres: 16 mg/día contra 9 mg/día. Y aún son mayores durante el embarazo, de 20 mg/día en los primeros meses a 30 mg/día en el tercer trimestre. A pesar de ello, se calcula que un 23 % de las mujeres sufre déficit de hierro. Por ello, es habitual recurrir a aportes adicionales.

En consecuencia, se aconseja a las mujeres que desean tener un hijo que procuren consumir suficiente hierro incluso antes de quedar embarazadas.

### En la dieta

Algunos de los alimentos más ricos en hierro son:

- Cacao en polvo = 7,5 mg/100 g
- Germen de trigo = 7,6 mg/100 g
- Carne roja = 3,5 mg/100 g
- Lentejas cocidas = 3,3 mg/100 g

En cuanto a las espinacas, a pesar de la leyenda, no constituyen la mejor fuente de hierro: 100 g de hojas frescas solo aportan 2,7 mg.

Con todo esto, hay que hacer un paréntesis: estos valores corresponden a 100 g de alimentos, de modo que es interesante imaginarse qué cantidad de ese alimento se va a consumir.

### Por último, también es importante saber que hay dos clases de hierro:

- El hierro hemo, que se encuentra en las carnes, pescados... El organismo lo absorbe bien (un 25 %).
- El hierro no hemo, que se encuentra en los cereales, las legumbres, las frutas, las verduras y los

productos lácteos. No se absorbe tan bien (sólo entre 1 y 5 %).

Otros consejos:

- Come, en el almuerzo y la cena, una porción de carne o pescado. Una buena idea: asocia las carnes menos ricas en hierro con legumbres (garbanzos, lentejas...).

- Para favorecer la absorción del hierro incluye, en la misma ingesta, la vitamina C: zumo de limón en el pescado, una naranja de postre...

- Evita el té y el café que frenan la absorción del hierro, o bien toma el té con zumo de limón. Espera al menos dos horas después de comer antes de tomarlos y limita su consumo a dos tazas al día.

- Espolvorea las ensaladas y hortalizas crudas con 2 cucharaditas de levadura o germen de trigo: ganarás 1 mg extra de hierro.

Si eres vegetariana o vegana, esperas gemelos o has tenido embarazos muy seguidos, puede que te receten un suplemento. No dudes en comentárselo a tu médico y, en última instancia, consultarlo con un nutricionista.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.babyandme.nestle.ec/el-hierro>

### Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/el-hierro>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/el-hierro&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/el\\_hierro\\_m.png&descripcio](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/el-hierro&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/el_hierro_m.png&descripcio)  
hierro

[3] <https://twitter.com/share?text=El%20hierro&url=https%3A//www.babyandme.nestle.ec/el-hierro>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.ec/el-hierro>

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/2211>

[6] <https://www.babyandme.nestle.ec/javascript%3A%3B>