

¿Tienes anemia o falta de hierro?

¿Tienes anemia o falta de hierro?

[imprimir](#)



Cansancio, debilidad, fatiga, rostro pálido, falta de apetito, irritabilidad o dificultad para concentrarse son algunos de los síntomas que puedes notar si le falta **hierro** a tu organismo. Pero, ¿qué es el hierro? Se trata de un **nutriente fundamental** para nuestro cuerpo, sobre todo para que la sangre transporte correctamente el oxígeno.

La falta de hierro puede provocar **anemia**, así que hay que controlarlo.

¿De dónde se obtiene?

- Muchos alimentos de origen animal contienen hierro. Las **carnes de vaca**, pollo, pavo, cordero o cerdo y el **hígado** son algunos ejemplos. También lo

contienen los **productos del mar**, como las **almejas, mejillones, ostras, sardinas o atún**.

- Entre las **legumbres**, la soja en grano y las lentejas son las más ricas en hierro. También lo aportan los **garbanzos**, las **judías blancas**, los **cereales integrales** y los **frutos secos** como **pistachos, almendras, pipas o higos secos**.
- Entre los **vegetales**, las **espinacas**, la **col** y las **acelgas** son las que más lo contienen. Si los combinas con vitamina C o con un poco de carne, el cuerpo absorberá mejor su hierro.

¿Quién necesita más hierro?

- **Niños y adolescentes**. Durante la edad de crecimiento es necesario un nivel de hierro más alto: hasta los 4 años, por lo rápido que se crece, y durante la adolescencia, porque se produce el desarrollo.
- **Vegetarianos**. Las personas que no comen alimentos de origen animal necesitan más hierro aún, ya que el hierro de procedencia vegetal se absorbe peor en el cuerpo.
- **Enfermos y personas mayores**. Las enfermedades relacionadas con el sistema digestivo pueden provocar una absorción deficiente de hierro, así que hay que tenerlo en cuenta para evitar la anemia. Los trastornos alimentarios pueden producirla también.
- **Embarazadas**. Durante el embarazo aumenta la cantidad de sangre en el cuerpo. Por eso se necesita más hierro que normalmente para el buen desarrollo del bebé.
- **Bebés prematuros**. Los pequeños que nacen antes de tiempo no han tenido tiempo de acumular el hierro suficiente durante la gestación, así que lo requieren en mayor medida.
- **Deportistas**. Este nutriente también se pierde a través del sudor. Por ese motivo, a mayor ejercicio físico, más hierro debe ingerirse.

Para evitar la anemia, asegúrate de comer los alimentos mencionados. Mezcla carnes con vegetales, legumbres con cereales o marisco con frutos secos. ¡En Chef Plus encontrarás multitud de ideas que te ayuden a mantener un buen nivel de hierro día a día!

Etiquetas

[acelgas](#)

[almejas](#)

[anemia](#)

[atún](#)

[cereales integrales](#)

[col](#)

[espinacas](#)

[falta de hierro](#)

[hierro](#)

[legumbres](#)

[mejillones](#)

[ostras](#)

[sardinas](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar