

RECOMENDACIONES

- Consuma 1/2 taza de menes tras por lo menos 3 veces por semana y acompañado de carnes de res o pollo o pescado.
- Limite el consumo de té y café en las comidas, principalmente en el período de embarazo y lactancia.
- De los vegetales prefiera la espinaca y mostaza.
- Acompañe sus comidas con frutas y jugos naturales ricos en vitamina C como guayaba madura, marañón, mango, naranja, piña, toronja.
- Seleccione cereales enriquecidos con hierro.

Recuerde: Darle pecho exclusivo a su hijo hasta los 4 meses de edad. Esta leche contiene el hierro y otros nutrientes necesarios para su normal crecimiento.

La anemia por falta de hierro es muy frecuente en nuestro país.

RECUERDE:

INCLUYA EN SU
COMIDA, ALIMENTOS
RICOS EN HIERRO

PARA MAYOR ORIENTACION
CONSULTE CON SU
NUTRICIONISTA

Ministerio de Salud
Caja del Seguro Social
Asociación Panameña de
Nutricionista-Dietista
INCAP-OPS
Panamá, 1993

HIERRO



...Un mineral en
la sangre

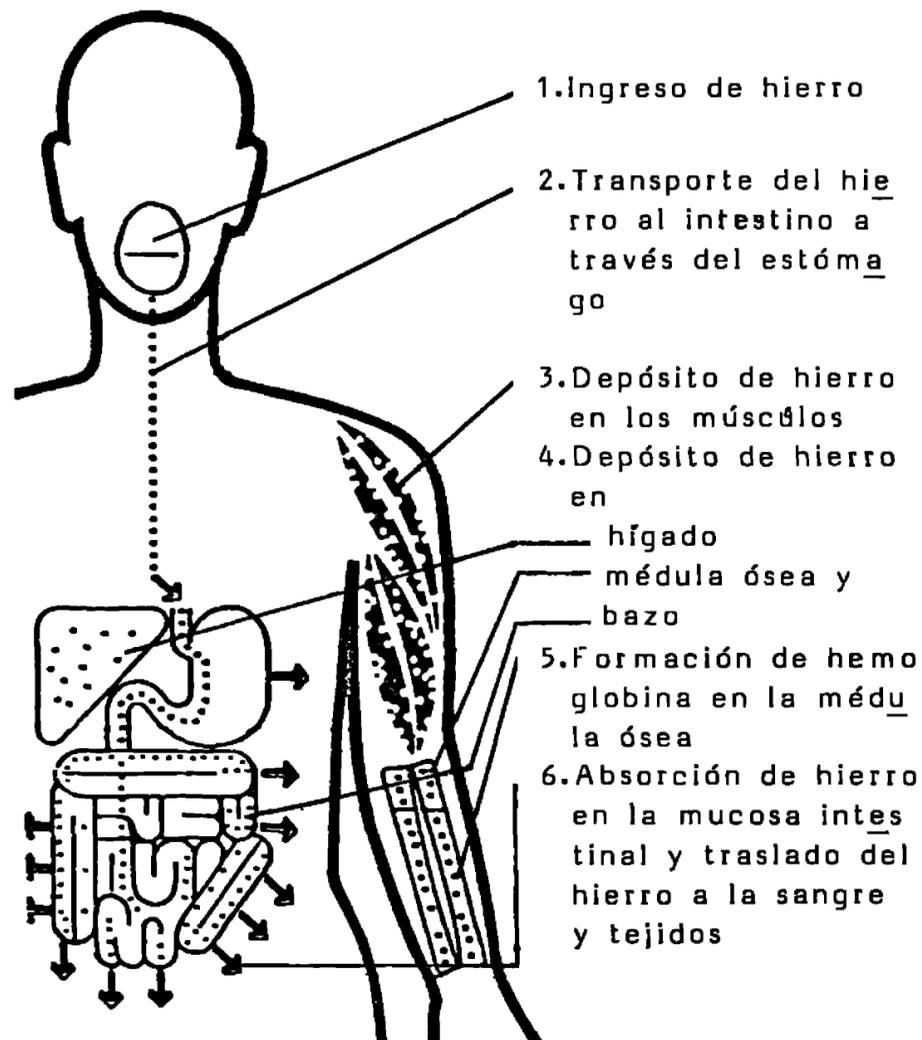
FUNCION DEL HIERRO

El hierro es un mineral que se encuentra en el organismo en cantidades muy pequeñas.

Y es el encargado de llevar el oxígeno a todos los tejidos del cuerpo.

La mayor parte del hierro se encuentra circulando en la sangre.

EL HIERRO EN EL CUERPO HUMANO



ABSORCION DE HIERRO

En los alimentos existen dos tipos de hierro que se encuentran en:

1. Producto de origen animal.
2. Algunos granos y vegetales.

La absorción de hierro contenido en los productos animales es mejor que en los de origen vegetal.

- Para aumentar la absorción del hierro es recomendable consumir junto con las comidas, frutas cítricas (naranja, limón, marañón, tamarindo, etc).
- No consuma té y café al momento de las comidas.

ANEMIA POR FALTA DE HIERRO

El bajo consumo o absorción deficiente puede producir anemia que se manifiesta en:

- palidez
- cansancio
- dolor de cabeza
- debilidad

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

ALIMENTOS	PORCION	HIERRO (mg)	
.Hígado con res	3oz	7.5	
.Hígado de pollo	2oz	6.0	
.Carne de res	3oz	2.7	
.Morcilla	1oz	18.0	
.Yema de huevo	1u	1.2	
.Tortilla de maíz	1u	3.9	
.Menestras	1/2tz	2.1	
-frijol			
-lenteja			
-poroto			
-garbanzo			
.Hojas verdes	1/2tz	3.0	
-espinaca			
-hojas de mostaza			
.Melón	1/4	1.4	
.Agua de pipa	1vaso	1.4	
.Leche de coco	1tz	3.6	
.Pepita de marañón	1oz	2.2	