

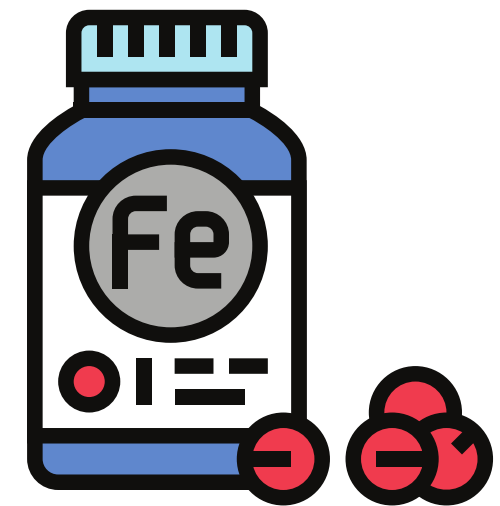
**TUDO LO QUE  
TIENES SABER  
SOBRE EL HIERRO**



# Hierro

## Definición:

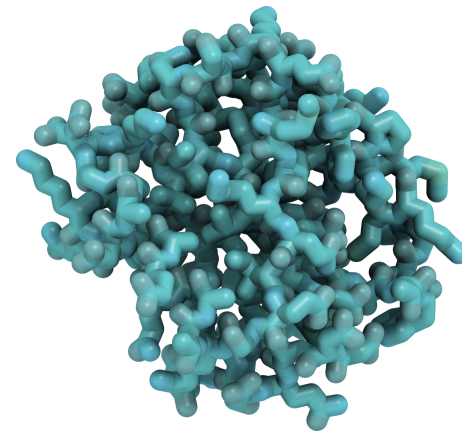
- El hierro es un mineral esencial para el correcto funcionamiento del cuerpo.
- El cuerpo utiliza el hierro almacenado en los músculos, hígado, bazo y la médula ósea.
- El hierro, una vez almacenado en nuestro cuerpo, es llamado ferritina.



# Funciones del hierro



Transporte de oxígeno



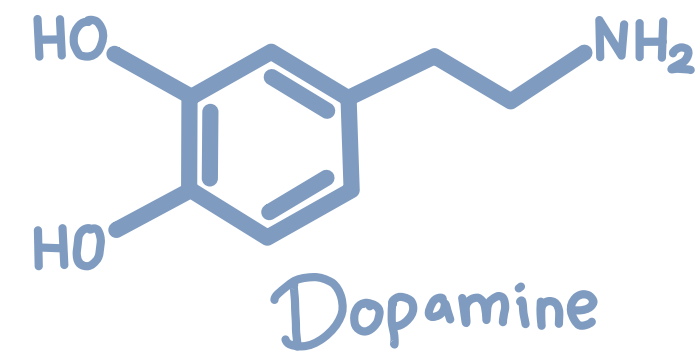
Producción de enzimas



Sistema inmunológico



Desarrollo del cerebro



Producción de hormonas

# Hierro: lo que debes saber

Existen dos tipos: Hierro hemo y hierro no hemo

Hemo o hemínico:

- Alimentos de origen animal
- Absorción entre el 15 y el 35 %

No hemo o nohemínico:

- Origen vegetal, pero también se encuentra en el huevo
- Alrededor del 90 % del hierro que ingerimos
- Absorción menor: entre el 1 y el 23 %
- Necesita para ser absorbido: ácido clorhídrico



# Hierro: cuánto consumir y dónde encontrarlo

Para evitar un déficit de este mineral en el cuerpo, debemos consumirlo todos días y llevar una alimentación balanceada.

IDR (ingesta diaria recomendada):

- 9 mg en hombres de 20 a 59 años
- 18 mg en mujeres de 20 a 49 años

¿Dónde lo encontramos?  
Menestras, frutos secos, frutas secas, cereales integrales, productos enriquecidos, algunas hojas verdes (pero siempre cocidas).