



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA RICA EN HIERRO

El hierro es un mineral de gran importancia que se encuentra en el organismo. Este mineral forma parte de las proteínas hemoglobina y mioglobina, las cuales se encargan del transporte de oxígeno. Este mineral necesita ser incorporado a través de la alimentación, ya que una baja ingesta puede dar lugar a distintas deficiencias nutricionales.

La dieta rica en hierro está indicada en aquellos pacientes que tengan o presenten un alto riesgo de padecer deficiencia de hierro como en la adolescencia, en mujeres de edad fértil, en embarazo y en la lactancia.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES

- Consumir una dieta variada y equilibrada, ingiriendo todos los grupos de alimentos cumpliendo con las recomendaciones y evitando alimentos ricos en grasas.
- Consumir al menos dos raciones de hortalizas y verduras al día. Consumir tres raciones de frutas al día.
- Consumir 2-3 raciones de legumbres a la semana.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Cuidar las técnicas culinarias, utilizando técnicas más saludables como al horno, a la plancha, al vapor, al papillote, etc. Evitando técnicas como fritos, rebozados, empanados, etc.
- Consumir 2 L de agua/día.
- Realizar ejercicio físico todos los días.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA LA DIETA EN HIERRO

El hierro se encuentra en gran cantidad de alimentos pero no todo se absorbe de la misma forma.

Existen dos tipos de hierro:

- ✓ Hierro **hemo**, presente en alimentos de origen animal, se encuentra en la mioglobina y la hemoglobina. Se absorbe mejor y representa más de 1/3 del hierro absorbido.
- ✓ Hierro **no hemo** presente en alimentos de origen vegetal, representa la mayor parte del hierro de la dieta. Se absorbe peor ya que puede interactuar con otros componentes de la dieta modificando su absorción.

Recomendaciones:

- Incrementar la ingesta de alimentos ricos en hierro hemo: incluir una ración de carne, pescado o aves en la comida principal.
- Reforzar el consumo de activadores de la absorción del hierro, especialmente en vegetarianos:
 - ✓ Incluir una buena fuente de vitamina C en las comidas principales junto con la legumbre.
 - ✓ Consumir vegetales crudos en ensaladas, como el tomate.
- Reducir el consumo de inhibidores de la absorción de hierro:
 - ✓ Evitar el café, cacao y té con las comidas.
 - ✓ Separar el aporte de lácteos de las comidas principales que aporten hierro.
- Controlar el consumo excesivo de alimentos muy ricos en fibra y limitar los suplementos de la misma.
- Favorecer la ingesta de alimentos enriquecidos en hierro.
 - Posibles combinaciones de alimentos para aumentar la absorción de hierro no hemo:



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



Alimentos ricos en hierro no hemo	Combinar/cocinar con	Evitar consumir a la vez
Legumbres: lentejas, garbanzos y judías	Cocinar con morcilla, chorizo o algún alimento cárnico. Fruta rica en vitamina c: naranja, mandarina, kiwi, fresas	Té, café y vino tinto
Verduras: acelgas y espinacas	Cocinar con patatas, aceite de oliva, jamón serrano. Fruta cítrica	Té, café y vino tinto
Cereales de desayuno (sin fibra)	Consumir con leche entera o semidesnatada. Zumo cítrico o pieza de fruta: naranja, pomelo, kiwi, mandarina, fresas	Té, café



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



ALIMENTOS RICOS EN HIERRO (mg Fe/100g producto):

<p>LÁCTEOS: Leche de vaca en polvo descremada → 1 mg. Queso manchego → 0,8 mg. Leche de vaca en polvo entera → 0,7 mg.</p> <p>CEREALES Y DERIVADOS: Levadura seca → 20 mg. Germen de trigo → 8,5 mg. Cereales con chocolate "Chocokrispis" → 6,7 mg. Copos de maíz "Cornflakes" → 6,7 mg. Frostis → 6,7 mg. Krispis → 6,7 mg. Gofio de trigo → 5,7 mg. Harina de trigo integral → 4 mg.</p> <p>VERDURAS Y HORTALIZAS: Perejil → 5,7 mg. Puré de patata → 4 mg. Acelgas → 3,5 mg.</p> <p>LEGUMBRES: Habas secas → 8 mg. Soja en grano → 8 mg. Garbanzos → 7,2 mg. Lentejas → 7 mg. Judías secas → 6,7 mg.</p> <p>FRUTAS Y FRUTOS SECOS: Pistacho → 7,3 mg. Almendra → 4,4 mg. Coco → 3,6 mg. Higos secos → 3 mg. Ciruela seca → 2,9 mg. Cacahuete → 2,2 mg. Aceitunas → 2 mg. Dátil → 2 mg.</p>	<p>CARNES Y EMBUTIDOS: Morcilla cocida → 22 mg. Morcilla cruda → 18 mg. Hígado de cerdo → 13 mg. Hígado de cordero → 10 mg. Hígado de pollo → 7,8 mg. Codorniz → 7 mg. Foie-gras → 5,5 mg. Hígado de ternera → 5 mg. Riñón de ternera → 4 mg. Chuleta de ternera → 3 mg. Buey, bistec → 2,9 mg. Jamón york → 2,7 mg. Pierna de cordero → 2,7 mg. Costillas de cordero → 2,7 mg.</p> <p>PESCADOS, MARISCOS Y CRUSTÁCEOS: Almejas, berberechos y similares → 24 mg. Mejillón → 7,3 mg. Bacalao → 3,6 mg. Besugo → 3 mg. Gambas y langostinos → 2 mg.</p> <p>HUEVOS: Yema de huevo → 8 mg. Huevo entero → 2,8 mg.</p> <p>DULCES: Cacao en polvo azucarado → 4,4 mg.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA RICA EN HIERRO 2000 KCAL

DESAYUNO: (Elegir una opción):

1. Leche semidesnatada (200ml) + tostada integral (pan de molde integral 60g) + tomate (30g) y aceite de oliva (10ml) + pieza de fruta (150g).
2. Leche semidesnatada (200ml) + copos de maíz (30g) + pieza de fruta (150g).
3. Leche semidesnatada (200ml) + cereales de desayuno sin azúcar (30g) + pieza de fruta (150g).

MEDIA MAÑANA: (Elegir una opción para cada ingesta):

1. Yogur entero natural (125g).
2. Pulguita (pan integral 40g) de jamón serrano (15g) y aceite de oliva (5ml).
3. Pieza de fruta (150g) + pistachos (15g).

COMIDA:

En cada comida consumir 40g de pan blanco.

1. **Primer plato:** Garbanzos (60g) con acelgas (200g). **Segundo plato:** Ensalada: lechuga 70g, remolacha 50g, cebolla 20g, aceite de oliva 10 ml, vinagre 5ml. **Postre:** fruta (150g).
2. **Primer plato:** Puré de zanahoria (150g) y puerro (100g): patata (100g). **Segundo plato:** Filete de ternera (130g) con patata (100g). **Postre:** fruta (150g).
3. **Primer plato:** Paella de marisco: arroz (60g), berberechos (40g), almejas (40g), gambas (40g), pimiento rojo (30g), cebolla (10g). **Segundo plato:** Ensalada: lechuga 70g, tomate 50g, cebolla 20g, aceite de oliva 10 ml, vinagre 5ml. **Postre:** fruta (150g).
4. **Primer plato:** Guisantes (60g) con jamón serrano (15g) y huevo cocido (60g). **Segundo plato:** Pechugas de pollo (120g) con pimientos rojos (70g) y cebolla (30g). **Postre:** fruta (150g).
5. **Primer plato:** Lasaña (pasta 70g) de espinacas (200g): salsa de bechamel (50g), queso (15g). **Segundo plato:** Ensalada: lechuga 70g, tomate 50g, cebolla 20g, aceite de oliva 10 ml, vinagre 5ml. **Postre:** fruta (150g).
6. **Primer plato:** Menestra de verduras: alcachofa (100g), col de bruselas (50g), zanahoria (70g), guisantes (20g). **Segundo plato:** Lubina (150g) al horno con patatas (100g). **Postre:** fruta (150g).
7. **Primer plato:** Lentejas (60g) estofadas: patata (50g), cebolla (10g), zanahoria (30g). **Segundo plato:** Ensalada: lechuga 70g, remolacha 50g, cebolla 20g, aceite de oliva 10 ml, vinagre 5ml. **Postre:** fruta (150g).

MERIENDA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Pulguita (40g de pan integral) con jamón york (15g), queso (15g) y aceite de oliva (5ml)
2. Yogur entero natural (125g) con almendras (15g).
3. Yogur entero natural (125g) con cereales (15g).

CENA:

En cada comida consumir 40g de pan blanco.

1. **Primer plato:** Sopa de fideos (pasta 40g). **Segundo plato:** Sardinas (120g) fritas. **Postre:** Fruta (150g).
2. **Plato único:** Arroz (60g) tres delicias: jamón york (15g), maíz (30g), guisantes (30g), zanahoria (30g). **Postre:** Fruta (150g).
3. **Primer plato:** Crema de remolacha (250g): patata (100g), quesito (15g). **Segundo plato:** Pechugas de pavo (120g) con champiñones (100g). **Postre:** Fruta (150g).
4. **Plato único:** Ensalada de pasta (70g): espinacas (150g), tomate (200g), queso (30g), aceite de oliva (10ml), vinagre (5ml). **Postre:** Fruta (150g).
5. **Primer plato:** Sopa juliana: zanahoria (50g), pasta (40g), puerro (50g), cebolla (50g). **Segundo plato:** Huevos rellenos (120g) de atún (60g) y mayonesa (30g). **Postre:** Fruta (150g).
6. **Plato único:** Ensalada de patata (200g): pimiento rojo (30g), pimiento verde (30g), cebolla (20g), aceite de oliva (10ml), vinagre (5ml). **Postre:** Fruta (150g).
7. **Primer plato:** Crema de calabacín (250g): patata (100g), quesito (15g). **Segundo plato:** Tortilla francesa (60g) con guarnición de tomate (100g). **Postre:** Fruta (150g).



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



MEDIDAS CASERAS

- 1 Cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 Taza → 250ml de Líquidos (leche, agua,...)
- 1 Vaso → 200 ml de líquido (leche, agua,...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena,...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales,...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g