

Carnes de hierro

Un buen aporte férrico, imprescindible para el buen rendimiento físico y mental, se consigue incluyendo carne en la dieta

Una salud de hierro es algo más que una metáfora. Expresa también la importancia para nuestro organismo de un mineral esencial para el funcionamiento del sistema inmunológico y nervioso. La necesidad de su presencia en una dieta equilibrada, por tanto, no tiene discusión. Sin embargo, y a diferencia de la creencia popular que atribuye a productos como las lentejas el papel de principales fuentes de aporte férrico, el mejor hierro y en la forma que mejor asimila el organismo -el llamado hierro hemo o hemínico- se encuentra en las carnes. Tenemos así una razón más para incluirlas en nuestra dieta en las cantidades adecuadas -una ración de 120 gramos tres o cuatro veces a la semana-

NO TODO EL HIERRO ES IGUAL

Cuando se habla de alimentos ricos en hierro hay que tener en cuenta no sólo su contenido en este mineral, sino la forma en que se presenta en ellos y la proporción que nuestro organismo es capaz de asimilar o aprovechar, pues hay grandes diferencias. Como sucede con otros minerales, la cantidad de hierro absorbida es sólo una pequeña parte del total que se ingiere y está condicionada por los depósitos corporales, la cantidad que se ha tomado, la naturaleza química del hierro y por otros factores que favorecen o dificultan su aprovechamiento.

Tipos de hierro

- **hierro hemo** o hemínico, en vísceras, carnes y derivados, pescados y mariscos. Los lácteos apenas contienen hierro. Se aprovecha entre el 15%-35% de la cantidad ingerida, según los depósitos del cuerpo.
- **hierro no hemo**, en legumbres, frutos secos, verduras de hoja verde, cereales enriquecidos y huevos. Se absorbe entre el 3% y el 8% de la cantidad ingerida.

El hierro no hemo se absorbe en menor medida que el hemínico o hemo, y su grado de asimilación varía mucho en función de los componentes, ya sean favorecedores o inhibidores, que incluya la ración de consumo.

¿CUÁNTO HIERRO TENEMOS?

El organismo de un adulto contiene unos 4 gramos de hierro -cantidad inferior en las mujeres que en los hombres-. La mayor parte, 2,5 gramos, se encuentra en la hemoglobina de los glóbulos rojos. Ésta es una proteína que realiza el transporte de oxígeno a las células para que puedan conseguir energía y realizar sus funciones. La hemoglobina contiene el 65% del hierro corporal total. El resto se halla distribuido en la mioglobina -proteína presente en el músculo-, en enzimas -sustancias que intervienen en múltiples reacciones- y en de-



Favorecen la absorción de hierro:

- ⊕ las proteínas animales.
- ⊕ los ácidos orgánicos (ácido cítrico, ácido láctico).
- ⊕ la vitamina C.
- ⊕ los azúcares como el sorbitol y la fructosa.

Dificultan su absorción:

- ⊖ los taninos: sustancias presentes en el té, el café, el vino, etc.
- ⊖ los oxalatos: presentes en espinacas, chocolate amargo, remolacha, té, etc.
- ⊖ los fitatos: en la cubierta de granos de cereal.
- ⊖ la carencia de vitaminas.
- ⊖ el exceso de ciertos minerales (fósforo, calcio, cinc, cobalto, cadmio, manganeso, plomo...) que compiten con los mecanismos de transporte del hierro.
- ⊖ el déficit de cobre.
- ⊖ una dieta pobre en proteínas.

RANKING DE LAS CARNES CON MÁS HIERRO

No todas las carnes contienen la misma cantidad de hierro. En función de la presencia de este mineral se distingue entre carnes rojas y blancas. Que sean rojas o de color más claro depende de la concentración que tengan de mioglobina, pigmento que contiene hierro y que se encuentra en las fibras musculares. La cantidad de mioglobina varía según la especie del animal, su edad y sexo, etc.

Carnes rojas: contienen, de media, entre 2,5 y 4 mg/100 grs.

Carnes blancas: contienen de 1 a 1,5 mg/100 grs.

CARNES ROJAS CON MÁS HIERRO:

Pichón: 20 mg/100 grs.

Faisán: 8,5 mg/100 grs.

Visceras (hígado, el riñón y corazón): 5-10 mg/100 grs.

Codorniz: 4 mg/100 grs.

Caballo: 4 mg/100 grs.

Cordero y vacuno: 3 a 3,5 mg/100 grs.



pósito —en las proteínas ferritina y hemosiderina—. Sólo una pequeña parte del hierro se encuentra circulante en sangre unido a una proteína de transporte llamada transferrina.

NECESIDADES DE HIERRO

Para compensar la cantidad que el organismo pierde cada día a través de la descamación de la piel, la orina y las heces -1 miligramo en un hombre adulto ó 1,5 miligramos en una mujer en edad fértil-, debemos ingerir entre 10 y 18 miligramos diarios. Hay que tener en cuenta que los requerimientos de hierro aumentan en los periodos de crecimiento y desarrollo y en caso de ciertas alteraciones o patologías. Una dieta sana y equilibrada cubre las necesidades de hierro de la persona en buenas condiciones de salud, y en ella, las carnes y sus derivados aportan de media un 15% del total que se ingiere.

¿POR QUÉ NECESITAMOS HIERRO?

Disponer de la cantidad adecuada de hierro en el organismo potencia un buen rendimiento tanto físico como mental. Es imprescindible para la formación de la hemoglobina y, por tanto, para el transporte del oxígeno desde los pulmones hasta las células de todos los órganos y sistemas del cuerpo. Este mineral es esencial para el normal desempeño del sistema nervioso y del sistema inmunológico. Las carencias más leves de hierro se asocian a



una disminución de la capacidad de trabajo y de la función inmune y, en niños, a la aparición de apatía, dificultad para mantener la atención, irritabilidad y capacidad de aprendizaje reducida.

¿QUIÉN TIENE MAYOR RIESGO DE CARENCIA?

Quienes tienen mayor riesgo de desarrollar carencia e incluso anemia ferropénica son: niños y adolescentes (por el constante crecimiento de tejidos y por el aumento del volumen de sangre), embarazadas (aumenta la demanda de hierro por parte del feto, acompañado de un incremento del volumen de sangre), ancianos y personas enfermas (con úlceras gástricas o intestinales, hemorroides...).

Curiosamente, la acidez gástrica aumenta la solubilidad del hierro y mejora su aprovechamiento. En consecuencia, la aclorhidria -falta de secreción de ácido gástrico-, la hipoclorhidria -secreción insuficiente de ácido- y la toma de antiácidos interfieren en la absorción del hierro. ◀

MENÚ TIPO...

Para personas con intolerancia al gluten

Desayuno:	Almuerzo:	Comida:	Merienda:	Cena:
Leche, cereales de maíz tostados. Zumo natural.	Fruta e infusión o café.	Ensalada de arroz, tomate, remolacha... Pollo guisado con berenjenas. Pan sin gluten. Yogur.	Fruta o yogur. Infusión o café.	Crema de calabacín. Huevo escalfado en salsa de tomate y pimientos. Pan sin gluten. Fruta.

EL TRUCO: la dieta de una persona celíaca no puede incluir trigo, avena, centeno, cebada y triticale, ni alimentos elaborados con ellos (como el pan en todas sus versiones, de molde, tostado, galletas, pasta italiana, pizzas...). Estos alimentos se han de sustituir por otros elaborados con harinas de cereales sin gluten. En cambio, sí pueden consumir arroz y maíz, ya que no contienen gluten.

A debate Leches enriquecidas en calcio

Según la normativa comunitaria, la leche comercializada como enriquecida con un nutriente debe contener por cada 100 mililitros el 15% de la ingesta diaria recomendada de dicho nutriente para la población general. Respecto al calcio, para una persona adulta, la ingesta recomendada (IR) es de 800 miligramos al día, mientras que en la edad de crecimiento, durante el embarazo y la lactancia esa cantidad aumenta a 1.200 miligramos. El 15% de esas ingestas recomendadas se mueve, pues, entre 120 y 180 miligramos.

Las leches enriquecidas en calcio contienen en torno a 160-170 miligramos de calcio por cada 100 mililitros, pero la misma cantidad de cualquier leche no enriquecida (sea entera, semidesnatada o desnatada) no se queda demasiado lejos y contiene unos 120 miligramos de calcio, por lo que también cubre la ingesta recomendada de calcio para el adulto. Si revisamos nuestra dieta y comprobamos que no tomamos suficientes alimentos ricos en calcio, una leche enriquecida en este mineral puede ayudarnos a alcanzar la ingesta recomendada.



EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Sorbitol

Es un tipo de azúcar con muy pocas calorías -apenas 2 calorías por gramo, la mitad que el azúcar- que se añade a chicles y caramelos 'sin azúcar'. Se conoce también como el aditivo E-420. No provoca caries ni influye en los niveles de azúcar en la sangre, aunque su exceso -más de 50 gramos al día- puede causar diarrea.

