

Iron

Why do you need iron?

Iron is an essential mineral that is part of red blood cells and helps your body tissues use oxygen.

How much iron do you need per day?

Age → Gender ↓	7-12 months	1-3 years	4-8 years	9-13 years	14-18 years	19-50 years	51+ years
Male	11 mg	7 mg	10 mg	8 mg	11 mg	8 mg	8 mg
Female	11 mg	7 mg	10 mg	8 mg	15 mg	18 mg	8 mg

What is iron deficiency anemia?

Causes: poor diet, blood loss, or an inability to absorb enough iron

Effects: feeling cold, dizziness, fatigue, pale skin, weakened immune system

Treatment: eat more foods rich in iron and vitamin C; avoid coffee and tea with caffeine which can interfere with iron absorption

What foods are rich in iron?

Two types of iron: heme and non-heme

Heme iron: found in meat, fish, and poultry. It is the form of iron that is best absorbed by your body.

Non-heme iron: found in plant-based foods, like leafy greens, legumes, nuts, seeds, and whole grains; Non-heme iron is not absorbed as completely as heme iron.

Iron is best absorbed with vitamin C!

Foods high in vitamin C:
bell peppers,
citrus fruits, melons,
strawberries, tomatoes

Hierro



¿Por qué necesitas hierro?

El hierro es un mineral esencial que forma parte de los glóbulos rojos y ayuda a los tejidos del cuerpo a utilizar el oxígeno.

¿Cuánto hierro necesitas al día?

Años → Género ↓	7-12 Meses	1-3 Años	4-8 Años	9-13 Años	14-18 Años	19-50 Años	51+ Años
Masculino	11 mg	7 mg	10 mg	8 mg	11 mg	8 mg	8 mg
Masculina	11 mg	7 mg	10 mg	8 mg	15 mg	18 mg	8 mg

¿Qué es la anemia por deficiencia de hierro?

Causas: mala alimentación, pérdida de sangre o incapacidad para absorber suficiente hierro

Efectos: sensación de frío, mareos, fatiga, piel pálida, sistema inmunológico debilitado

Tratamiento: comer más alimentos ricos en hierro y vitamina C; evite el café y el té con cafeína que pueden interferir con la absorción de hierro

¿Qué alimentos son ricos en hierro?

Dos tipos de hierro: hemo y no hemo

Hierro hemo: se encuentra en la carne, el pescado y las aves. Es la forma de hierro que su cuerpo absorbe mejor.

Hierro no hemo: se encuentra en alimentos de origen vegetal, como verduras de hojas verdes, legumbres, frutos secos, semillas y cereales integrales; El hierro no hemo no se absorbe tan completamente como el hierro hemo.

El hierro es lo mejor absorbido con vitamina C!

Alimentos ricos en vitamina C:
Pimientos, cítricos, melones, fresas, tomates