

El hierro en el embarazo

Para cursar un embarazo saludable, los cálculos de necesidades totales de hierro están estimados en 840 mg. Esto sería sencillo si pudiéramos absorber el total de hierro que consumimos, y que por diferentes mecanismos no se logra....sabiamente no se logra, es una forma de prevenir el exceso. Por ello necesitamos prestar especial atención al consumo de este mineral.

Básicamente existen 2 tipos de hierro: hemínico y no hemínico. El primero está en las carnes principalmente. El segundo en las legumbres y los vegetales.

El hierro hemínico es fuerte, no necesita ayuda para ser absorbido, en cambio el no hemínico (vegetales, legumbres) es grande en cantidad pero no en calidad. Es un hierro que necesita colaboración para absorberse, por lo que le agregamos “ayudantes”. Estos “ayudantes” son la vitamina c y el factor cárneo.

La vitamina C la encontramos en los cítricos, en el morrón (gran contenido), el perejil, el kiwi, etc.

El factor cárneo está en las carnes y son ellas las que usamos como “ayudantes” para colaborar en la absorción del hierro. Combinamos pequeñas porciones de carne con los vegetales y/o las legumbres, y formamos un hierro de mejor calidad, y con muchas más probabilidades de ser absorbido. Si a esto le sumamos un juguito de naranja, y tomamos por costumbre espolvorear nuestra comidas con perejil fresco....maravilloso!! estaremos creando platos con alto contenido en cantidad y calidad de hierro.

Todo esto para evitar la anemia. Las cifras en Argentina muestran que dentro de nuestra población existen 30% de anémicas dentro de las embarazadas, dato estable. Esta cifra sugiere una suplementación obligatoria según la OMS (Organización Mundial de la Salud), y es por ello que todos los obstetras lo indican.

Pero además del hierro medicamentoso, debemos poner énfasis en la alimentación, que es el mejor y más placentero método para incorporar este mineral.

Todos los días se debería consumir 1 porción de carne, dentro de éstas, la roja es la que más hierro contiene (y se aprovecha mejor que la tan famosa morcilla y el hígado, que tienen su hierro en otras formas). Le siguen las blancas de todo tipo: pavo, pollo, pescado, etc.

Con respecto al hierro de las lentejas y la espinaca: recordemos que ambos necesitan “ayudante”, así que son buenos en cantidad de hierro, pero no en calidad.

Cabe destacar que el té y el café deberán quedar relegados para mucho después de las comidas principales, por ser “captadores” del hierro, por lo cual no están recomendados para la sobremesa. En su lugar pueden consumirse diferentes tisanas como boldo, manzanilla, tilo, etc.

Por lo tanto comamos carne, combinémosla con legumbres y vegetales, y no olvidemos esos pequeños grandes aliados como el morrón y el perejil fresco!!

Esto más que una salud de hierro será Hierro en nuestra salud!!!!

Lic. Silvina Tasso (Nutricionista-U.B.A
tymbariloche@infovia.com.ar)