

Prevención de la anemia por falta de hierro en la adolescencia

Adolescente de 13 años, de constitución delgada, que hace ballet 3 veces por semana. Decide realizar una [dieta para no engordar](#) para así seguir practicando su actividad favorita. Su dieta elegida es:

- Desayuno: Un vaso de leche
- A media mañana: Una manzana
- Almuerzo: Sopa y un sándwich o un trozo de pizza
- Cena: Huevo pasado por agua y un vaso de leche

Es un claro ejemplo de dieta, que puede ser utilizada por un adolescente para no engordar. No es nada equilibrada y el riesgo de producir falta de hierro es muy alto.

¿La adolescencia es un periodo con mayor riesgo de carencia de hierro?

Sí. Es una [época de gran crecimiento y con muchos cambios](#) a nivel físico, psíquico y emocional. [En las chicas](#), la regla también causa pérdidas de hierro. Y es frecuente hacer [ejercicio físico intenso](#), [dietas vegetarianas](#) y otras restricciones de alimentos. ¡Tienes que tener cuidado con las dietas para adelgazar!

¿Cuál es la cantidad de hierro que se necesita en la adolescencia?

En la adolescencia es cuando se necesita más cantidad de hierro. Deberéis tomar entre 11 y 15 mg de hierro al día. Esto se consigue con una [dieta equilibrada](#). No se necesita tomarlo con suplementos extras.

¿Cuáles son los principales consejos para prevenir la deficiencia de hierro?:

- Haz una dieta variada, rica en hierro. Puedes recibir información de tus padres, para después tomar tus propias decisiones sobre tu alimentación de una forma responsable.
- Ten en cuenta que el hierro de los alimentos vegetales se absorbe peor que el de la carne. En caso de dietas vegetarianas tendrías que añadir alimentos enriquecidos en hierro.
- Toma cantidades moderadas de té y café. Pueden disminuir la absorción del hierro.

¿Se dispone de algún truco en la dieta para mejorar el aporte de hierro?

La vitamina C mejora la absorción de hierro. Los alimentos que la tienen en mayor cantidad son: naranjas, limones, mandarinas, fresas, kiwi, tomates, col, pimiento, espinacas y brócoli.

¿Cuánto hierro aportan los alimentos habituales en la dieta?

La cantidad de hierro (en miligramos) que contiene 100 gramos de alimento son:

Leche y otros lácteos		0,1-0,6
Huevos		1,9
Carnes	Pollo	1
	Carne roja	1,5-3
	Paté	7,1
Pescados y mariscos	Pescado	1-3
	Marisco	2,5
Cereales	Cereales	7
	Pan	2,2
	Arroz y pasta	0,2-0,5
Verduras y legumbres	Legumbres	1,5-2,5
	Verduras y hortalizas	0,5-1,7
Frutas	Ciruelas, higos y albaricoques	2,5-3,5
	Cítricos y fresas	0,1-0,4
	Manzanas, plátanos y peras	0,5
Frutos secos		0,5

Tabla I. Cantidad de hierro (en miligramos) por cada 100 grs. de alimento

¿Precisan dieta especial o suplementos de hierro las chicas adolescentes debido a la regla?

En las adolescentes es más importante una alimentación rica en hierro. El riesgo de anemia por falta de hierro es mayor. Además de ser la época de mayor ritmo de crecimiento, comienza la menstruación, perdiendo hierro por la misma. **Aunque con una dieta equilibrada rica en hierro será suficiente, no necesitando aportes extra.**

¿Precisan dieta especial o suplementos de hierro los adolescentes que realicen ejercicio físico intenso?

Los deportistas que hacen regularmente ejercicio intenso necesitan más hierro en su dieta. De todas formas, **con una dieta equilibrada se cubren esas necesidades, sin requerir suplementos extra.**

Si se sigue una dieta vegetariana, ¿hay más riesgo de carencia de hierro?

El hierro de la carne se absorbe mejor que el de las plantas. Además, los alimentos de origen animal son más ricos en hierro. Por tanto, en una dieta vegetariana hay más riesgo de tener anemia por carencia de hierro.

Por tanto, si decides seguir una dieta vegetariana será importante que tomes **alimentos ricos en hierro**, tales como garbanzos, lentejas, guisantes, brócoli, espinaca, cereales enriquecidos, panes y cereales integrales. **Junto con vitamina C** (cítricos) para aumentar su absorción.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Prevención de la anemia por falta de hierro en la adolescencia

Francisco Javier Sánchez Ruiz-Cabello. Pediatra
Ana M^a Campos Martínez. Pediatra



www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 16-09-2013

Última fecha de actualización: 12-08-2018

Autor/es:

- [Ana M^a Campos Martínez](#). Pediatra.. Hospital Universitario San Cecilio. Granada
- [Francisco Javier Sánchez Ruiz-Cabello](#). Pediatra. Centro de Salud "Zaidín". Granada
- [Grupo PrevInfad](#). Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

