Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Hierro en su dieta

En este documento informativo se explica cómo consumir la cantidad de hierro que su cuerpo necesita para mantenerse sano.

El hierro es un mineral esencial que el cuerpo necesita para generar glóbulos rojos. Los glóbulos rojos almacenan y transportan oxígeno por todo el cuerpo. El hierro también forma parte de muchas proteínas y enzimas que le ayudan a mantenerse sano.

Consumo diario de hierro

El Instituto de Medicina (Institute of Medicine) recomienda determinadas cantidades de hierro según el sexo y la edad. Puede ver estas recomendaciones en la siguiente tabla de "Consumo diario recomendado de hierro". El hierro se mide en miligramos (mg).

Consumo diario recomendado de hierro		
La edad	**Hombres**	**Mujeres**
De 7 a 12 meses	11 mg	11 mg
De 1 a 3 años	7 mg	7 mg
De 4 a 8 años	10 mg	10 mg
De 9 a 13 años	8 mg	8 mg
De 14 a 18 años	11 mg	15 mg
De 19 a 50 años	8 mg	18 mg
51 años y más	8 mg	8 mg

Anemia por deficiencia de hierro

Si su cuerpo no recibe suficiente hierro, usted puede llegar a tener una afección llamada anemia por deficiencia de hierro. Eso puede suceder si:

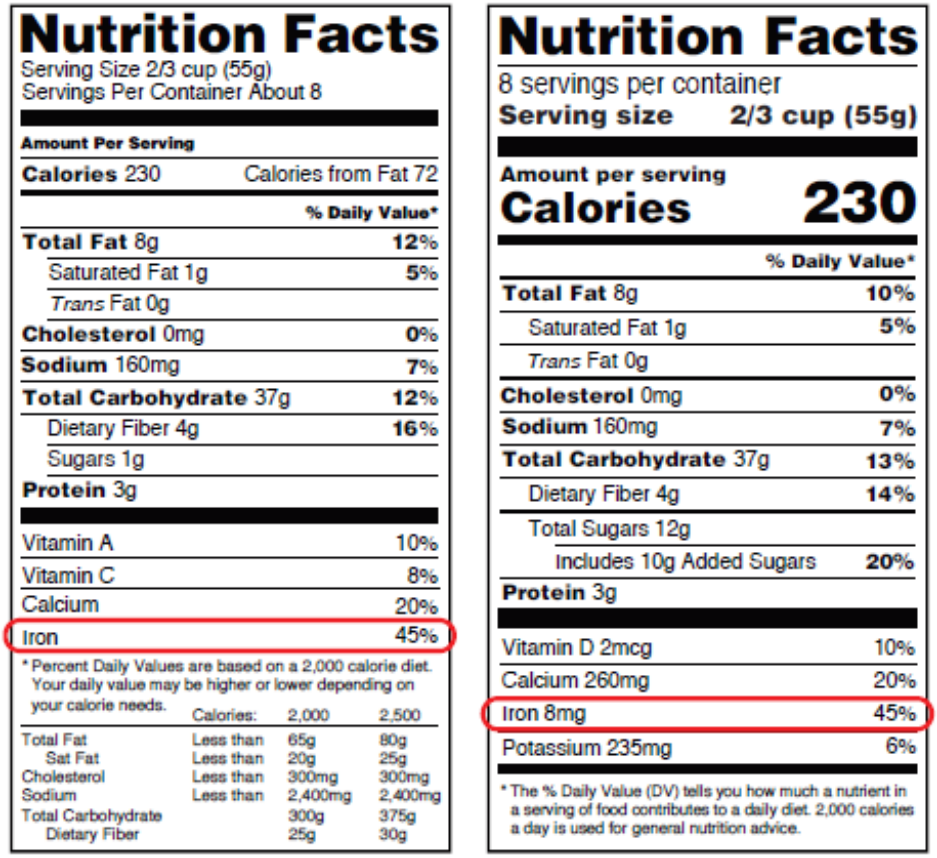
- No consume suficiente hierro en su dieta.
- Ha recibido quimioterapia o radioterapia recientemente.
- Tiene una enfermedad crónica (de larga duración).
- Ha perdido sangre (por sangrado menstrual intenso, en un accidente o en una cirugía, por ejemplo).

Suplementos de hierro

Si su nivel de hierro es bajo, el proveedor de cuidados de la salud puede recetarle suplementos de hierro. Tomarlos le ayudará a que el nivel de hierro vuelva rápidamente a la normalidad. La cantidad de hierro que el proveedor de cuidados de la salud le recomiende puede ser más alta de lo que se indica en la tabla “Consumo diario recomendado de hierro”.

Tomar cantidades superiores de hierro puede provocar malestar estomacal y estreñimiento (defecar con menos frecuencia de la habitual). Avise al proveedor de cuidados de la salud si tiene estos o cualquier otro problema mientras consume hierro. No tome ningún suplemento de hierro sin antes consultar a su proveedor de cuidados de la salud.

Cómo leer las etiquetas de datos nutricionales



Nutrition Facts
Serving Size 2/3 cup (55g)
Servings Per Container About 8

Amount Per Serving

Calories 230	Calories from Fat 72
	% Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**12%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Nutrition Facts
8 servings per container
Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving
Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Figura 1. Contenido de hierro en las etiquetas de datos nutricionales

Para mantener un nivel de hierro saludable debe comer alimentos con alto contenido de hierro. Puede ver cuánto hierro tiene un alimento mirando la etiqueta de los datos nutricionales (véase la figura 1). En las etiquetas de datos nutricionales, la cantidad de hierro aparece como un porcentaje (%) del valor diario. El valor diario de hierro es 18 mg.

- Si el alimento tiene un 5 % o menos del valor diario, es una fuente deficiente de hierro.
- Si el alimento tiene del 10 % al 19 % del valor diario, es una buena fuente de hierro.
- Si el alimento tiene un 20 % o más del valor diario, es una fuente con alto contenido de hierro.

Usted puede averiguar exactamente cuánto hierro tiene un alimento. Para ello, multiplique el valor diario del hierro (18 mg) por el porcentaje del valor diario que hay en una porción del alimento. Por ejemplo, si en la etiqueta de datos

nutricionales dice que este proporciona un 50 % del valor diario de hierro, multiplique 18 mg por 50 % (0.5). Al multiplicar 18 por 0.5 da 9 como resultado. Esto significa que una porción de ese alimento contiene 9 mg de hierro.

El valor diario de hierro de la tabla "Consumo diario recomendado de hierro" es solo una guía. Usted puede necesitar más o menos hierro que el valor diario. Consulte a su proveedor de cuidados de la salud para saber cuánto hierro debe consumir por día.

Cómo ayudar al cuerpo a absorber el hierro

El cuerpo absorbe (incorpora) con más facilidad el hierro de origen animal, que se llama hierro hemínico. Al cuerpo le resulta más difícil absorber el hierro de alimentos de origen vegetal, llamado hierro no hemínico. La mayor parte del hierro no hemínico se encuentra en alimentos de origen vegetal, como por ejemplo granos integrales, nueces, semillas, legumbres, frijoles y vegetales de hojas verdes.

Usted puede ayudar a que su cuerpo absorba más hierro haciendo lo siguiente:

- Consuma alimentos o suplementos que contengan hierro y alimentos con alto contenido de vitamina C en la misma comida. Algunos ejemplos de alimentos con alto contenido de vitamina C son las naranjas, otras frutas cítricas, los tomates, el brócoli y las fresas.
- Consuma fuentes de hierro tanto animales como vegetales. Para encontrar ejemplos de fuentes de hierro de origen animal y vegetal, lea la sección "Cómo elegir alimentos que contienen hierro".
- Use una olla de hierro fundido para cocinar alimentos con un alto contenido de hierro. Al hacer esto, agregará más hierro a los alimentos.
- Si el proveedor de cuidados de la salud le receta suplementos de hierro, pregunte si debe tomar 2 o 3 dosis pequeñas en lugar de 1 dosis más grande. Su cuerpo absorberá más hierro si lo toma en pequeñas dosis distribuidas a lo largo del día. Asegúrese de beber 1 vaso (de 8 onzas o 236.6 ml) de agua con cada dosis.

Algunos factores dificultan que su cuerpo pueda absorber el hierro. Siga estas pautas.

- Si toma café o té, tómelo entre las comidas, no al mismo tiempo. Esto incluye todos los tipos de café y té, incluso el café regular y el descafeinado, y el té negro y el verde.
- No ingiera más de 30 gramos de fibra al día.
- No ingiera alimentos con alto contenido de calcio al mismo tiempo que los alimentos con alto contenido de hierro. Algunos ejemplos de alimentos con alto contenido de calcio son los productos lácteos o los jugos fortificados con calcio, como el jugo de naranja.

Cómo elegir alimentos con hierro

Utilice una balanza de cocina para pesar los alimentos de la lista expresados en onzas.

Fuentes de hierro de origen animal	
Fuente	**Cantidad de hierro**
Sepia, 3 onzas	9.2 mg
Ostras, 3 onzas	8 mg
Leberwurst, ¼ taza	4.9 mg
Cangrejo reina, 3 onzas	2.5 mg
Carne de res (picada), 3 onzas	2.0 mg
Anchoas enlatadas, 1 onza	1.3 mg
Pollo, 3 onzas	0.9 mg
Pata de pavo, 3 onzas	0.9 mg
Cerdo, 3 onzas	0.8 mg
Huevos, 1 grande	1.0 mg
Escalopes, 3 onzas	0.5 mg
Pechuga de pavo, 3 onzas	1.0 mg

Fuentes de hierro de origen vegetal	
Fuente	**Cantidad de hierro**
Total™ cereal, ¾ de taza, cereales fortificados, 1 porción	18 mg
Frijoles, ½ taza	2.0 mg
Espinaca cocida, ½ taza	3.0 mg
Chocolate amargo (60-69%), 1 onza	2.0 mg
Garbanzos, ½ taza	2.0 mg

Hable con un dietista

Si tiene preguntas o inquietudes sobre su dieta mientras está en el hospital, pida ver a un dietista. Si ya le han dado el alta del hospital y tiene alguna pregunta sobre su dieta, también puede consultar con un dietista. Para programar una cita con un nutricionista dietista clínico para pacientes ambulatorios, llame al 212-639-7312. Puede comunicarse con un integrante del personal de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Iron in Your Diet - Last updated on August 20, 2026
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center