

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Importancia del hierro en la dieta

Comparte esto

X

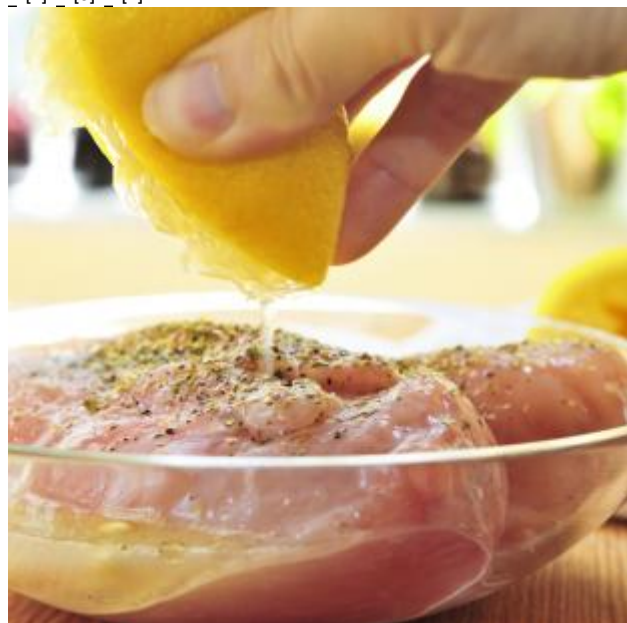


Importancia del hierro en la dieta

¿Sabías qué la reserva de hierro de tu bebé se agotan desde los 6 meses? Descubre como complementar la absorción de este nutriente en su dieta.

<https://www.momandme.nestle.com/importancia-del-hierro-en-la-dieta> ^[1]

[_ \[2\]](#) [_ \[3\]](#) [_ \[4\]](#)



Importancia del hierro en la dieta

¿Sabías qué la reserva de hierro de tu bebé se agotan desde los 6 meses? Descubre como complementar la absorción de este nutriente en su dieta.

Viernes, Septiembre 22nd, 2017

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Una dieta pobre en fuentes alimentarias de este mineral, o un control pediátrico deficiente, entre otros factores, podrían aumentar el riesgo que el bebé presentara anemia.

El hierro es tal vez el nutriente de mayor preocupación para los profesionales en salud durante la infancia, ya que a partir de los 6 meses de edad, las reservas del bebé se agotan y el contenido en la leche materna, no es suficiente para cubrir todos los requerimientos del mismo. Una dieta pobre en fuentes alimentarias de este mineral, o un control pediátrico deficiente, entre otros factores, podrían aumentar el riesgo que el bebé presentara anemia.

El hierro de los alimentos se puede clasificar de acuerdo al grado en que el cuerpo los aprovecha, independientemente de la cantidad total que estos posean. Así, se dividen en dos grandes grupos, el hemínico y el no hemínico.

En general, se puede afirmar que el hierro de las carnes (principalmente hemínico) se absorbe mejor que el de los cereales, leguminosas y vegetales, pero existen algunos factores que podrían mejorarla, por ejemplo:

1. Ofrecerlos junto con alimentos fuente de vitamina C (naranja, limón, fresa, chile dulce)
2. Mezclarlos con carnes de res, pescado o pollo

Por el contrario, las espinacas, berros y té en exceso, podrían afectar de forma negativa la absorción de las fuentes vegetales de hierro.

Requerimientos de hierro, según edad.

Edad	Hierro (miligramos)
0-6 meses	0.27
7-12 meses	11

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/importancia-del-hierro-en-la-dieta>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/importancia-del-hierro-en-la-dieta>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/importancia-del-hierro-en-la-dieta&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/importancia-del->

hierro-en-la-dieta.jpg&description=Importancia del hierro en la dieta

[3]

<https://twitter.com/share?text=Importancia%20del%20hierro%20en%20la%20dieta%20&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/importancia-del-hierro-en-la-dieta>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/importancia-del-hierro-en-la-dieta>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/31311>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>