

Hierro y dietas veganas

El hierro es un mineral que se comporta como micronutriente en nuestro cuerpo, esto quiere decir que le necesitamos en cantidades muy pequeñas pero que es igualmente esencial (necesitamos consumirlo porque nuestro cuerpo no lo sintetiza). Requerimos de unos 9-18g (♂-♀) de hierro diario para mantener nuestras funciones normales.

Existen 2 tipos de hierro en fuentes alimentarias, que se absorben de forma diferente:

1. El hierro hemo, que es el presente en alimentos de origen animal.
2. El hierro no hemo, es el presente en alimentos de origen vegetal. Su estructura hace que sea menos absorbible, aunque existen formas de hacer que cambie a hierro hemo para ser absorbido en mayor medida. Además (e igual que pasa con el hierro hemo), puede no absorberse por competición con otros nutrientes o antinutrientes.

Cómo mejorar la absorción del hierro en 3 pasos

En realidad, hay que tener en cuenta que el hierro posee un mecanismo de autorregulación, gracias al cual el organismo es capaz de aumentar o disminuir su absorción y sus pérdidas en función de las reservas y de las necesidades.

Aun así, es mejor llevar a cabo lo siguiente:

1. Aumentar la ingesta de hierro:

Las mejores fuentes de origen vegetal son todo el grupo de las legumbres, siendo las lentejas, los garbanzos y los frijoles negros las que presentan mayor cantidad. Aunque todas en general, incluidos sus derivados, son ricos en hierro. Por ejemplo las pastas de legumbres o la soja texturizada. También destacan las verduras de hojas verdes como las espinacas o las acelgas. Asimismo destacan frutos secos y semillas como las pipas de girasol y calabaza, los pistachos, las nueces, las avellanas y las frutas desecadas como pasas u orejones. Ciertos cereales son también ricos en hierro como la avena, la quinoa o pastas fortificadas. Lo ideal es consumir estos alimentos diariamente, incluyendo variedad alternándolos entre ellos.

2. Aumentar la absorción de hierro:

Una medida muy sencilla para aumentar su absorción consiste en tomar simultáneamente alimentos ricos en vitamina C. La vitamina C provoca la transformación de hierro férrico a ferroso, haciendo que su absorción sea mayor. Por lo general, cualquier fruta o verdura fresca

va a aportar vitamina C, pero aquellas más interesantes son naranjas, mandarinas, fresas, melón, kiwi, piña, tomate o pimiento crudo, frutos del bosque, el zumo de limón, perejil fresco... Pueden tomarse incorporadas en el plato (ensaladas, gotas de limón en una paella, perejil picado por encima), como guarnición (ensalada de tomate o de naranjas) o como postre (cualquier fruta).

3. Disminuir el bloqueo de la absorción del hierro:

La absorción del hierro puede disminuir por competición con la absorción de calcio y por la presencia de antinutrientes. Es por esto que es importante tender a separar ingestas ricas en calcio con ingestas ricas en hierro. Es decir, evitar consumir fuentes fuertes de estos dos nutrientes en la misma comida. Esto es debido a que el calcio compite con el hierro por su absorción intestinal, haciendo que éste no se absorba y se vaya por heces. El calcio se absorbe con más facilidad que el hierro. Por otro lado, en referencia a los antinutrientes, la pauta es la misma: separar la Ingesta de éstos de la de hierro. Los que más afectan a la absorción del hierro son los taninos, que se encuentran presentes en café, té, chocolate y vino. Estos forman complejos con el hierro evitando que sea absorbido, por eso una medida prudente es evitar consumirlos 1 hora antes y 2 horas después de una ingesta rica en hierro. También debemos tener en cuenta los fitatos presentes en legumbres, cereales integrales y frutos secos, los cuales se pierden en gran medida con el remojo y/o la cocción, con el tostado, la fermentación y con la germinación.

Fuente: <https://unionvegetariana.org/textos-sobre-nutricion/hierro-y-dietas-vegas/>
