

Client Name _____ Date _____

RDN/DTR _____

Email _____ Phone _____

Terapia de nutrición alta en hierro

El hierro ayuda a transportar oxígeno a través del cuerpo. Si no incluye suficientes alimentos ricos en hierro en su dieta, es posible que sienta cansancio y agotamiento.

¿Cuanto hierro necesita usted?

Hombres	19 a 50 años	10 mg/día
Mujeres	11 a 50 años (con menstruación)	15 mg/ día
	11 a 50 años (sin menstruación)	10 mg/ día
	Embarazadas	30 mg/ día
	Amamantando	10 mg/ día
	Sobre 51 años	10 mg/ día

Consejos para añadir hierro a su plan alimenticio

- El cuerpo absorbe mejor el hierro de la carne, pescado y aves que la de las plantas
- Incluya en sus comidas alimentos altos en vitamina C como jugos y frutas cítricos, melons, verduras de hojas verdes oscuras y papas. Esto le ayudará al cuerpo a absorber más hierro
- Coma productos de granos enriquecidos o fortificados
- Limite el café y el té durante las comidas para no disminuir la absorción de hierro

Alimentos recomendados

Alimentos con al menos 2 mg de hierro por porción

Alimentos	Tamaño de la porción
Carne de res y de ternera	3 oz
Almejas, ostras, camarones/gambas, sardinas	3 oz
Hojuelas de salvado de trigo	3/4 taza
Crema de trigo (<i>Cream of Wheat</i>)	1/2 taza
Avena (fortificada)	3/4 taza
Papa asada con cascara	1
Frijoles/porotos cocidos: frijoles riñón/colorados (alubias/habichuelas rojas), lentejas, habas de lima, frijoles blancos/judí	1/2 taza
Frijoles de soya	1/2 taza
Tofu	1/2 taza
Espinaca	1 taza
Ciruelas secas	4

Alimentos con al menos 1 a 2 mg de hierro por porción

Alimentos	Tamaño de la porción
Aves	3 oz
Carne curada (<i>corned beef</i>)	3 oz
Col rizada cocida	1 taza
Albaricoques/chabacanos/damascos secos	7 mitades
Uvas pasas	5 cucharadas
Pan de trigo entero/integral	1 rebanada
Nueces: anacardos (<i>cashews</i>) nueces de Brasil, nueces de Castilla	1 oz

Ejemplo de menu para 1 día

		mg de hierro
Desayuno	1 porción de frutas cítricas	
	3/4 taza de cereal de salvado de trigo con pasas (Total)	18
	1 huevo	
	1 rebanada de pan de trigo entero, tostada	1.0
	1 cucharadita de margarina	
	1 taza de leche descremada o baja en grasa	
Almuerzo	2 a 3 onzas de carne rosbif	4
	2 rebanadas de pan de trigo entero	2
	1/2 taza de zanahoria	0.5
	1 manzana mediana	0.3
	1 cucharadita de mayonesa	
	1/2 taza de leche descremada o baja en grasa	
Cena	2 a 3 onzas de pollo	1.2
	Papa al horno con cascara	2.8
	1/2 taza de espinaca	1.3
	1 rebanada de pan de grano entero	
	1 cucharadita de margarina	
	1/2 taza de leche descremada o baja en grasa	
	Total:	31.1

Notes: