

ALIMENTS RICS EN FERRO

El cos necessita ferro per produir les proteïnes hemoglobines i mioglobines que transporten l'oxigen. L'hemoglobina es troba als glòbuls vermells i la mioglobina als músculs.

Els nadons, en general, neixen amb reserves de ferro que duren aproximadament 6 mesos. La llet és un aliment molt pobre de ferro i, per tant, a partir d'aquesta edat cal introduir altres aliments.

Els infants entre 1 i 4 anys creixen ràpidament, cosa que consumeix molt ferro. Els individus d'aquesta edat que consumeixen grans quantitats de llet evitant altres aliments poden desenvolupar "anèmia per llet". El consum de llet recomanat és de 2 a 3 gots per dia per a nens que estan començant a caminar.

Els adolescents són més propensos a presentar nivells baixos de ferro a causa de les taxes ràpides de creixement i els hàbits alimentaris incongruents.

El Comitè de Nutrició i Aliments de l'Institut de Medicina dels Estats Units (Food and Nutrition Board at the Institute of Medicine) recomana les aportacions següents de ferro:

Nadons i infants:

< 6 mesos: 0.27mg/dia

7 a 12 mesos: 11 mg/dia

1 a 3 anys: 7mg/dia

4 a 8 anys: 10 mg/dia

9 a 13 anys: 8 mg/dia

14 a 18 anys: homes 11 mg/dia, dones 15 mg/dia

Fonts alimentàries de ferro:

- ☐ Llegums secs (faves, llavors de soja, pèsols, fesols, fesols)
- ☐ Fruïtes deshidratades (prunes panses, panses i albercocs)
- ☐ Rovell d'ou
- ☐ Cereals fortificats amb ferro
- ☐ Fetge
- ☐ Carn vermella i magra (especialment la carn de cap de bestiar), d'aus, carns vermelles fosques
- ☐ Salmó, tonyina
- ☐ Grans sencers (blat, mill, civada, arròs integral)

També a la carn de xai i de porc i als mariscs es troben quantitats moderades de ferro.

El ferro provinent d'hortalisses (bròquil, espinac, col arissada, cols, espàrrecs, fulles de dent de lleó), fruites, grans i llavors (ametlles i nous del Brasil) és difícil d'absorbir.

Si es barreja una mica de carn magra, peix o carn d'aus amb llegums o verdures de fulles fosques en un àpat, es pot millorar fins a tres vegades l'absorció de ferro de fonts vegetals. Els aliments rics de vitamina C també augmenten l'absorció de ferro.

Alguns aliments redueixen l'absorció de ferro, per exemple, els tanins d'algunes fruites (granada, caquis, codony o poma) el te i el cafè, els fitats de cereals integrals, cutícules de llavors, sègol i lleguminoses.