

Inicio > ¿Cuál es la importancia del hierro en los primeros años de vida?

Share this Artículo

X



## ¿Cuál es la importancia del hierro en los primeros años de vida?

El hierro es esencial para el crecimiento y desarrollo de los niños que incluye el desarrollo cognitivo. Este es el encargado de transportar el oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo, ayuda a que los músculos almacenen y utilicen el oxígeno y es necesario para que el cerebro cumpla sus funciones de memoria, atención, desarrollo del lenguaje, etc. Si la alimentación de tu hijo carece de este nutriente se puede generar anemia y como consecuencia, alterar los procesos de aprendizaje del niño.

<https://www.babyandme.nestle.co/cual-es-la-importancia-del-hierro-en-los...> [1]

[2] [3] [4]



# ¿Cuál es la importancia del hierro en los primeros años de vida?

(0 Comentarios)

El hierro es esencial para el crecimiento y desarrollo de los niños que incluye el desarrollo cognitivo. Este es el encargado de transportar el oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo, ayuda a que los músculos almacenen y utilicen el oxígeno y es necesario para que el cerebro cumpla sus funciones de memoria, atención, desarrollo del lenguaje, etc. Si la alimentación de tu hijo carece de este nutriente se puede generar anemia y como consecuencia, alterar los procesos de aprendizaje del niño.

Lunes, Junio 8, 2020 - 13:12

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

## Lo que tienes que saber

1. Los 3 primeros años de vida el cerebro alcanza el 80% del desarrollo del cerebro adulto.
2. La falta de hierro en los primeros años de vida afecta el desarrollo y el buen funcionamiento del cerebro, causando daño en sus funciones cognitivas como: visión, audición, memoria, lenguaje, aprendizaje, lecto-escritura y matemáticas, y además, puede causar también alteraciones en su comportamiento como más timidez, menos tolerancia a la frustración, menos afecto positivo, comportamiento más pasivo, menor logro socio-emocional entre otras.
3. Los bebés tienen reservas de hierro que duran desde su nacimiento hasta aproximadamente los 6 meses de edad. Por tanto, es ideal que, al inicio de la alimentación complementaria, se seleccionen alimentos con adecuado aporte de hierro.
4. Las buenas reservas de hierro estimulan el máximo crecimiento físico y ayudan a mejorar el rendimiento deportivo.
5. Generalmente la anemia se reconoce fácilmente cuando aparece la palidez en la piel. Los siguientes síntomas también pueden sugerir que tu hijo esté con deficiencia de hierro:
  - Progreso inadecuado en el logro de habilidades tempranas (gatear, sentarse, pararse, caminar, lenguaje, etc.)
  - Aumento inadecuado de peso y talla
  - Inapetencia
  - Sueño permanente
  - Cansancio
  - Problemas de atención }
  - Infecciones recurrentes

- Antojos por sustancias que no son alimento como tierra, pegamento, pinturas, etc.
- Conducta alterada

### ¿Cuánto debe consumir tu hijo?

Cuando tu bebé nace, como madre, debes cuidar tu alimentación para poder amamantarlo de manera exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y continuar la lactancia por el mayor tiempo posible, acompañando la alimentación complementaria.

La cantidad necesaria de hierro en la alimentación diaria varía de según la edad y género.

ETAPA DE VIDA	CANTIDAD RECOMENDADA AL DIA
Bebés hasta los 6 meses	0.27 mg
Bebés de 7 a 12 meses	11 mg
Niños de 1 a 3 años	7 mg
Niños de 4 a 8 años	10 mg
Niños de 9 a 13 años	8 mg
Adolescentes (varones) de 14 a 18 años	11 mg
Adolescentes (niñas) de 14 a 18 años	15 mg

*Fuente: Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic,*

*Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc: a Report of the Panel*

*on Micronutrients. Washington, DC: National Academy Press; 2001.*

### ¿En qué alimentos encuentras hierro?

Cuando les proporcionas a tus hijos una alimentación variada y equilibrada, reduces el riesgo de deficiencias nutricionales. El hierro que contienen los alimentos se clasifica en 2 tipos:

a. Hierro Hemo: son los alimentos de origen animal como carne roja, pollo, pescado y vísceras.

b. Hierro No-Hemo: son alimentos de origen vegetal como:

- Frutos secos, hojas verdes, legumbres, cereales fortificados. El hierro no hemo se absorberá mejor en presencia de vitamina C, como guayaba, limón, naranja, mandarina, kiwi, tomate y otros alimentos que contengan esta vitamina. Pregúntale a tu pediatra, cuáles de estos alimentos puedes incluir dentro de la alimentación diaria de tu hijo.

Tabla 1: Alimentos ricos en hierro

ALIMENTO	CANTIDAD DE HIERRO POR 100g
----------	--------------------------------

Hígado de res asado	6.8 mg
Carne de res, churrasco asado	2.8 mg
Pollo, pierna cocida	0,7 mg
Pescado, tilapia	1,9 mg
Lentejas cocidas	1.7 mg
Acelgas, cruda	2.9 mg
Maní	3.3 mg
Nestum Arroz	30 mg

*Fuente: Tabla de composición de alimentos colombianos ICBF 2015. Etiqueta de Nestum-Nestlé*

La Organización Mundial de la Salud estima que 600 millones de niños en edad preescolar y escolar sufren de anemia en todo el mundo, y supone que al menos la mitad de estos casos pueden atribuirse a la deficiencia de hierro.

En Colombia, según ENSIN 2015, 1 de cada 3 niños de 1 año de edad tiene anemia por deficiencia de hierro.

Ofrécele diariamente los alimentos ricos en hierro que tu pediatra te indique y cumple con los controles médicos con su pediatra para evitar la deficiencia de hierro en tu hijo.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.babyandme.nestle.co/cual-es-la-importancia-del-hierro-en-los-primeros-anos-de-vida>

#### Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/cual-es-la-importancia-del-hierro-en-los-primeros-anos-de-vida>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/cual-es-la-importancia-del-hierro-en-los-primeros-anos-de-vida&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/fotoarticulo\\_hierro.png&](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/cual-es-la-importancia-del-hierro-en-los-primeros-anos-de-vida&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/fotoarticulo_hierro.png&)  
es la importancia del hierro en los primeros años de vida?

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%BFCu%C3%A1%20es%20la%20importancia%20del%20hierro%20en%20los%20primos%20años%20de%20vida>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/cual-es-la-importancia-del-hierro-en-los-primeros-anos-de-vida>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/211091>

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