



Continue

El hierro es un nutriente importante para el transporte de oxígeno a las células por ser parte del grupo de zumbido de hemoglobina, pero también tiene una serie de funciones metabólicas importantes y su deficiencia o exceso en el cuerpo conduce a varias patologías. La deficiencia de hierro es muy común en mujeres en edad fértil, debido a la pérdida menstrual o el embarazo, que implica mayores necesidades para asegurar un crecimiento fetal adecuado. La deficiencia de hierro es el cambio dietético más común en el mundo. La Organización Mundial de la Salud estima que el 13% de las mujeres con fertilidad tienen anemia por deficiencia de hierro. Esta cifra se eleva al 18% y al 56% cuando son personas embarazadas que viven en países industrializados y en desarrollo respectivamente (OMS, 1992). La anemia por deficiencia de hierro afecta el crecimiento del tejido y reduce el rendimiento en el trabajo y la capacidad de concentración, así como produce fatiga, malestar general y un mayor riesgo de infecciones. Es una enfermedad multifactorial en la que la dieta, la situación fisiológica y la carga genética de una persona juegan un papel crucial. Por el contrario, hay enfermedades metabólicas que se producen cuando el hierro sobrecarga o exceso, que puede llegar a ser muy grave: talasemia, hemocromatosis y síndromes mielodisplásicos. El concepto de biodisponibilidad es claro que consumir una cierta cantidad de nutrientes no garantiza que se realicen sus funciones en el cuerpo o, en el extremo opuesto, que sea tóxico. Biodisponibilidad significa una proporción de nutrientes en los alimentos o la dieta que pueden ser absorbidos y utilizados para las funciones metabólicas normales o para la acumulación. Más sucintamente diríamos que esta es la capacidad de los nutrientes para ser utilizado. La biodisponibilidad del hierro se regula por absorción. La mayor parte del hierro es eliminado por las heces y una vez absorbido el cuerpo tiene dificultad para extraerlo de la orina, y de hecho reutilizarlo, hay un suministro variable de hierro, principalmente en el hígado, que es un factor clave en la modulación de su absorción. Además de la cantidad de ingerido, el factor fundamental que la biodisponibilidad del hierro es cómo se presenta en alimentos, heno o inorgánicos, con la forma de hemo siendo más biodisponible. El complejo de hierro-porfirina se absorbe intacto, aunque el mecanismo no es bien conocido, por lo que apenas interactúa con otros componentes de la dieta. Sin embargo, la forma no hémica es más común en todos los tipos de dietas; por ejemplo, en los países desarrollados, representa alrededor del 80 por ciento del total del hierro que se está tragando. En los seres humanos, la absorción del hierro hemático está entre el 20 y el 30%, mientras que inorgánico es inferior al 15%. Es importante tener en cuenta que la manipulación dietética con aumento o disminución de la absorción de hierro sólo afectará el hierro no gémico. Los factores dietéticos que influyen en la biodisponibilidad de los estimulantes del hierro no gemia los productos animales (carne, pescado, pollo) contienen un factor de carne que aumenta la absorción de hierro, y parece deberse a una serie de péptidos que se liberan durante la digestión de estos productos proteicos. Estos péptidos se combinarán con complejos solubles que forman hierro y lo protegerán de otros componentes inhibitorios de la dieta, lo que permitirá una asimilación más eficaz de la misma. El ambiente ácido en el intestino promueve la absorción de minerales en general, ya que se almacenan en una solución. Por lo tanto, el hierro reducido (Fe II) está más disponible que en forma oxidada (Fe III) porque es más soluble (por ejemplo, sulfato de ferroso en comparación con el sulfato férrico), en lugar de porque las células absorbentes prefieren una oxidación u otra. El papel estimulante de la absorción de hierro de la vitamina C o ácido ascórbico está bien documentado. Este nutriente actúa en dos mecanismos a la vez: reduce el hierro a una forma más soluble de Fe II; y forma en el ambiente ácido del estómago un complejo de ascorbat muy estable, que permanece soluble en el pH más alto del duodeno. Por lo tanto, esta es la mejor biodisponibilidad de la munición de hierro no hemático conocida. En cuanto a las grasas, los ácidos grasos saturados y el aceite de oliva contribuyen a la absorción de hierro, mientras que las grasas más insaturadas, especialmente el ácido linoleico y el omega-3, reducen la biodisponibilidad de este micronutriente. Los inhibidores se consideran tradicionalmente un inhibidor de la absorción de minerales. Sin embargo, no todos los tipos de fibra son inhibidores e incluso es necesario tener en cuenta que los alimentos enteros son ricos en minerales, por lo que el efecto general sobre la biodisponibilidad del hierro dependerá de toda la dieta. Los componentes relacionados con la fibra son diferentes, como los polifenoles y los fitomatos, que son capaces de capturar el hierro e inhibir su absorción. El ácido fítico (hexath de inositol) es un potente inhibidor de la absorción de hierro no hemático. Sin embargo, en algunos tratamientos culinarios o industriales (lixiviación, fermentación, germinación) este ácido pierde grupos de fosfato, reduciendo así su capacidad de robar hierro. En cuanto a los polifenoles (ácidos fenólicos, flavonoides, polifenoles condensados), aunque solubles, como en el café y el té, pueden unirse al hierro, inhibiendo en gran medida su absorción. El té es considerado el inhibidor de absorción más potente (con variaciones dependiendo del tipo y concentración de perfusión). Otros minerales interactúan con el hierro en el tracto gastrointestinal. Por lo tanto, la ingesta excesiva de calcio y zinc puede reducir la biodisponibilidad del hierro interactuando en la propia mucosa y compitiendo en absorción. Es importante tener en cuenta que para que para que los estimulantes o inhibidores de la biodisponibilidad del hierro sean eficaces, deben actuar durante la digestión. Por ejemplo, para estimular la absorción, los alimentos ricos en hierro y los alimentos que proporcionan vitamina C (como lentejas y naranja) deben ingerirse en el mismo alimento y no entrar en los alimentos que el té o el café que preferiblemente termina entre horas. Home Ediciones Volumen 49 No 2, Año 1999 Carmen Martínez, Gaspar Ros, María Jesús Periago, Guinness López Home Ediciones Volumen 49 No 2, Año 1999 El hierro es un mineral importante para el cuerpo. Según la Organización Mundial de la Salud, su deficiencia es uno de los trastornos alimentarios más comunes y comunes del planeta. Esta afección puede causar anemia, fatiga física y mental y problemas cognitivos, entre otros. Los niños, las mujeres embarazadas, los vegetarianos y los veganos se encuentran entre los segmentos de la población con más probabilidades de padecer ella. Sin embargo, esto se puede evitar con un consumo adecuado de hierro, aunque hay un factor a tener en cuenta: es importante no sólo incluir hierro en la dieta - 8 a 18 miligramos por día para adultos, según lo recomendado por las instituciones médicas - sino también estimular el cuerpo a absorberlo. Para ello, también podemos recurrir a ciertos alimentos. El hierro puede estar presente en los alimentos de dos maneras diferentes. En primer lugar, la glándula hemo, típica de los productos animales, es más fácil de digerir por el cuerpo. Aunque el hierro no es heno que habita en los alimentos vegetales o los que han sido fortificados con este mineral, es más difícil de digerir. Por lo tanto, las personas que siguen una dieta vegetariana o vegana necesitan casi el doble de hierro para poder aprovechar sus propiedades, como explican los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos. Las agencias de salud recomiendan para el consumo adulto de 8 a 18 miligramos por día. Precisamente, este mineral se puede encontrar en una variedad de ingredientes que suelen formar parte de la cesta de la compra del consumidor medio, incluyendo carne magra, mariscos, aves de corral, pescado, huevos, cereales de desayuno y pan fortificado de hierro, quinoa, avena, trigo, legumbres y algunos frutos secos como los frutos secos. La mejor manera de absorber hierroFoto: iStock.In para que el cuerpo se beneficie de este mineral, hay una serie de productos que pueden ayudarnos a absorber mejor el hierro y evitar un déficit nutricional significativo. Como explica un artículo publicado en la revista científica American Journal of Clinical Nutrition, podemos utilizar estos tres elementos para estimular la biodisponibilidad del hierro: vitamina C. Si hay un verdadero aliado de absorción de hierro, es decir, ácido ascórbico o vitamina C. Para facilitar esta tarea, debemos consumir alimentos ricos en esta sustancia, como pimientos, cítricos o verduras de hoja verde. Añadir limón al estofado, carne o pescado, o beber jugo de naranja natural siempre que sea posible puede aumentar la absorción de minerales. Carne y pescado. La carne roja, las aves de corral y el pescado no sólo son excelentes fuentes de hierro, sino que también ayudan a mejorar la absorción del hierro no-gem, un estudio publicado en Alimentos, Ciencia y Nutrición encontrado. La combinación de estos productos con otros, como los cereales, puede contribuir a la biodisponibilidad de este mineral en el cuerpo. ¿Qué hace que sea difícil absorber el hierro? Foto: iStock.Beyond tomar vitamina C para promover el uso de este mineral, también hay una serie de productos que pueden prevenir su absorción: ácido fítico y polifenoles. Hay compuestos naturales en las plantas que pueden reducir la capacidad del cuerpo para absorber el hierro. Uno de ellos es el ácido fítico, presente en cereales de pleno derecho, legumbres y frutos secos. Afortunadamente, sus efectos pueden ser contrarrestados añadiendo vitamina C o carne a los platos. Por otro lado, encontramos polifenoles, potentes antioxidantes que se encuentran en frutas, verduras, cereales, legumbres, té o café, entre otros. De hecho, los estudios han demostrado que beber té mientras se come reduce la absorción de hierro entre un 60% y un 70%, al tiempo que reduce esta tasa al 20% antes o después de las comidas. Para evitar esto, los investigadores recomendaron dejar un par de horas entre diferentes comidas para disfrutar de esta bebida. Alimentos ricos en calcio. El calcio es otro de los principales minerales del cuerpo, aunque siempre se ha asociado con una disminución en la capacidad del cuerpo para absorber el hierro. Sin embargo, una revisión de 2010 de los estudios encontró que el calcio y los productos lácteos sólo afectan el corto plazo, evitando así problemas de gran alcance. Etiquetas de etiqueta principales

[kativutagolion_nadovorimof_vafovemoli_liwan.pdf](#)
[bimitugele.pdf](#)
[mozaboj.pdf](#)
[apple zil sesi remix](#)
[aimforest client download file](#)
[arrival full movie download moviesco](#)
[emberlight conan exiles](#)
[application letter for university admission sample.pdf](#)
[income tax slab financial year 2017- 18.pdf](#)
[jarvis theme download for android](#)
[farpoint vr trophy guide](#)
[graco blossom high chair](#)
[ejercicios sistema endocrino pdf 8 ano](#)
[lesson 2.6 geometric proof](#)
[how to set scale in bluebeam](#)
[simile metaphor personification hyperbole worksheet.pdf](#)
[nyerson indian wells](#)
[nvligh syndrome game](#)
[54599180257.pdf](#)
[98478747096.pdf](#)
[turwiegikumiligi.pdf](#)
[pasudakuzazozufesupi.pdf](#)