



La deficiencia de hierro puede afectar al rendimiento de los niños en el colegio

28-05-2015

Un retraso en la introducción de productos cárnicos con alto contenido en hierro en la alimentación durante la infancia, se asocia con carencias de este mineral y pueden crear deficiencias que afecten al rendimiento del niño durante la etapa escolar. La interprofesional Interporc nos recuerda que los productos cárnicos derivados del cerdo son alimentos con un alto contenido en hierro, adecuados para alcanzar las ingestas recomendadas de este mineral.

El hierro es un nutriente esencial, es decir, nuestro cuerpo no puede sintetizarlo y debe ingerirlo, ya que es necesario para el funcionamiento normal del mismo. En la alimentación infantil, el hierro juega un papel fundamental, ya que contribuye al desarrollo cognitivo normal de los niños. En este sentido, el retraso en la introducción de productos cárnicos con alto contenido en hierro en la alimentación durante la infancia, se asocia con carencias de este mineral. Estas deficiencias pueden afectar al rendimiento del niño durante la etapa escolar.

El hierro permite que la hemoglobina, el pigmento rojo de la sangre, funcione de forma correcta, aportando oxígeno a las células del cuerpo. Las consecuencias de un bajo consumo de este mineral son, entre otras, falta de concentración, dolores de cabeza, arritmias e insomnio. Uno de los síntomas más habituales de la falta de hierro es el cansancio y la fatiga. Sin embargo, muchas veces achacamos estos síntomas a otras causas y no les damos importancia, por lo que la deficiencia de este mineral puede pasar desapercibida durante mucho tiempo, sobre todo, en casos en los que esta carencia no es muy acusada.

Los productos cárnicos derivados del cerdo, como el chorizo, el jamón serrano o el salchichón, son alimentos con un alto contenido en hierro adecuados para alcanzar las ingestas recomendadas de este mineral. Otros productos cárnicos como la butifarra, la mortadela o las salchichas frescas también facilitan un aporte de hierro adecuado en la dieta. Entre las funciones de este mineral, cabe destacar su contribución a la función cognitiva normal, al transporte normal de oxígeno en el cuerpo y al funcionamiento normal del sistema inmunitario, y su ayuda para disminuir el cansancio y la fatiga.

Las mujeres en edad fértil son las que más sufren carencias de hierro debido a las pérdidas de sangre producidas por los ciclos menstruales. Por lo tanto, es recomendable incluir productos cárnicos con alto contenido de hierro en su dieta, ya que el hierro

La deficiencia de hierro puede afectar al rendimiento de los niños en el colegio

aportado por los alimentos de origen animal es mucho mayor que el aportado por los alimentos de origen vegetal.