

Lunes, 25 de octubre de 2004

Webmail | Alertas | Envío de titulares | Pé

PORTADA | ACTUALIDAD | ECONOMÍA | DEPORTES | OCIO | TUS ANUNCIOS | SERVICIOS | CENTRO COMI

[SECCIONES]

- Local
- Costa
- Provincia
- Andalucía
- Opinión
- España
- Mundo
- Vivir
- Televisión
- Titulares del día
- Especiales

[SUPLEMENTOS]

- Expectativas
- Llave Maestra

[CANALES]

- Agricultura
- Atramentum
- Bolsa Directa
- Cibernauta
- Ciclismo
- Cine Ideal
- Descargas
- Entrevistas
- Esquí
- Formación
- Infantil
- IndyRock
- Legal
- Libros
- Lorca
- Meteorología
- Motor
- Mujer Hoy
- Planet Fútbol
- Reportajes
- Televisión
- Todotrabajo
- Vehículos de Ocasión
- Viajes
- Waste Ecología

[PARTICIPA]

VIVIR

CRISTINA CAMPOY PROFESORA DE PEDIATRÍA DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA

«El mejor desayuno para el niño es una tostada de paté con un zumo de naranja»

La especialista sostiene que la carencia de hierro puede provocar alteraciones en el aprendizaje y en la capacidad intelectual de los menores

TATIANA M. RODRÍGUEZ/GRANADA

Cristina Campoy, profesora de Pediatría en la Universidad de Granada y miembro del Grupo de Estudios en Nutrición y Alimentación, pronunciará una conferencia sobre el déficit de hierro en niños y adolescentes andaluces, un problema de salud que repercute en el desarrollo intelectual de los menores. La charla tendrá lugar mañana a las 17.00 horas en el Colegio de Médicos de Granada (Gran Vía, 21).



Cristina Campoy, en la plaza Mariana Pineda. /CELIA MONDÉJAR

-¿Qué es la anemia ferropénica?

-Es la anemia que se produce por la carencia de hierro. Es importante saber que no se llega a la anemia hasta que los depósitos de hierro no se han vaciado.

-¿En qué medida afecta a la población infantil y adolescente esta dolencia?

-Aproximadamente hay un 10% de niños, aparentemente sanos, que tienen esta deficiencia de hierro.

-¿En qué momentos puede aparecer la carencia de hierro en un niño?

-Puede aparecer a cualquier edad; depende mucho de su alimentación. La primera puede surgir incluso en el feto, debido a la carencia que pueda padecer la madre en su organismo. Esto le puede provocar al niño problemas de crecimiento, bajo peso e incluso alteraciones en el sistema neurológico.

-¿El organismo es capaz de producir hierro por sí solo?

-No, necesita que nosotros se lo proporcionemos.

-¿Qué problemas puede provocar a un niño o un adolescente la falta de este mineral?

-A los niños en edad escolar y puberal esta falta de hierro les puede ocasionar alteraciones en el aprendizaje, en la capacidad intelectual... y por tanto poner en riesgo la evolución de su desarrollo.

Imprimir | Enviar

LA DIETA

A continuación se enumeran los alimentos más ricos en hierro, en orden decreciente. En los de origen animal, el organismo absorbe el 25% del mineral y en los de origen vegetal, sólo el 5%:

F Carnes: Hígado de cerdo, paté, cordero (costillas), ternera (bistec y solomillo), pavo, pollo y cerdo (lomo).

F Pescados y mariscos: Almejas y berberechos, mejillones, ostras, sardina y merluza.

F Legumbres: Lentejas, judías y garbanzos.

F Frutos secos: Almendras, avellanas y nueces.

F Verduras y hortalizas: Espinacas, acelgas y judías verdes.

BUS

IDE

Hoy
Hern

INT

Albe
Cate

Foros

Chat

Amistad



-Una vez que se detecta, ¿cuáles son las medidas apropiadas para curar esta carencia?

-Lo que se debe hacer es tratarla mediante la ingesta de hierro. Por ello, la manera adecuada es solucionarlo a través de la dieta y, si el médico lo considera necesario, con suplementos de hierro. Aunque lo mejor y lo más recomendable es que se realice una dieta equilibrada.

-¿Esta falta de hierro se puede atribuir a la aparición de nuevos hábitos alimenticios?

-La dieta mediterránea está desapareciendo cada vez más; ya no existe como tal. Los niños se están acostumbrando a los sabores típicos que están viniendo fundamentalmente de Estados Unidos. Esa dieta rica en grasas saturadas y que se basa en sabores como el catsup, las patatas fritas de bote o las hamburguesas está modificando los gustos de la población, y se está introduciendo en niños muy pequeños. La nutrición es un tema de educación. Pero en fin, hasta que la gente no se concientice de que la nutrición posee un papel relevante, esto no se solucionará.

-¿Qué alimentos son los recomendables y cuáles no lo son?

-Las carnes rojas y el hígado de cerdo, que es el más rico en hierro y se puede sustituir por paté, por ser más apetecible. Todos estos alimentos de origen animal pueden ser absorbidos por el organismo en un 25%, mientras que los de origen vegetal, como las lentejas, sólo pueden serlo en un 5%. También es recomendable añadir a la dieta activadores de la absorción, como son los ricos en vitamina C: naranjas, limones, pomelos... Y evitar los que no permiten esta absorción, como son los tomates, sobre todo fritos.

-¿Cómo se detectan en un crío los bajos niveles de hierro?

-Si el niño no tiene una anemia ya instalada, los síntomas más llamativos para la madre, con los que se puede detectar los bajos niveles de hierro, son que esté muy cansado, pálido, irritable..., que el pelo se le empiece a poner pálido y quebradizo...

-Y si no se detectan a tiempo, ¿pueden ocasionar problemas graves en la salud del pequeño?

-Pueden alterar el sistema endocrino y la frecuencia cardiaca, con apariciones de taquicardias, arritmia... Eso es fácil que ocurra si la mamá no le da importancia al cansancio del niño. Muchas mamás piensan que mientras el crío coma no hay problema, y no es así. Es importante controlar lo que come y asegurarse de que sea lo que el niño necesita para gozar de una salud impecable.

-¿Cuál es la cantidad de hierro al día recomendada para los niños?

-Las cantidades recomendadas son 15 miligramos al día para los niños y 18 miligramos al día para las niñas. En Andalucía la ingesta media es de 12 miligramos; no estamos mal si nos comparamos con comunidades como Cataluña, que están peor, ya que no alcanzan los 10 miligramos.

-¿Qué menú recomendaría para cubrir esas cantidades?

-Para el desayuno, una tostada con pate de hígado y un zumo de naranja; con esto se tendría cubierto un tercio de lo que hace falta al día. En el almuerzo, un potaje de lentejas, aderezadas con espinacas, de segundo un filete de ternera y de postre algunas almendras.

-¿Cuánto tiempo tarda en curarse un niño con anemia?

-Si el niño ingiere todo lo mencionado con anterioridad, quizás al mes se detecte en los análisis que las cifras de hierro almacenadas y en la sangre son las adecuadas.

-¿Es cierto que la falta de hierro puede provocar ansiedad?

-Esto se produce sobre todo en adolescentes, ya que los niños lo que están es sobre todo irritables. Es importante saber que esta ansiedad no es crónica, a no ser que el muchacho tenga tendencias depresivas.

Anuncios **Google**

[Dieta Desayuno](#)

Olvídate ya del efecto yoyó ¡Mantén la línea todo el año! .
www.fitness-actitud365.com

[Perder peso en 30 días](#)

gran surtido de comburentes de grasa. .
www.beachpower.com

[xenical es más eficaz](#)

control del peso Envíos a todo el mundo .
www.121doc.com.es/

[Carolina Dietista online](#)

Dietas con seguimiento semanal Personal y sin productos milagro .
www.carolinaponce.com

Subir



© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal
CIF B18553883

Registro Mercantil de Granada Tomo 924 Libro 0 Folio 64 Sección 8 Hoja GR17840
C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA
18210 Peligros (Granada)
Tfno: 958 809 809

Contactar / Mapa web / Aviso legal / Publicidad/ Política de privacidad / Master de
Periodismo / Club Lector 10 / Visitas a Ideal

Power