

DÉFICIT DE HIERRO: UN RIESGO COMÚN EN FQ

Prevalencia

- **Niños:** 17% Deficiencia de hierro y 11% Anemia ferropénica.
 - **Adultos:** 41,8% Deficiencia de hierro y 33,3% Anemia ferropénica.
- (Wilschanski et al., 2024)

Principales factores de riesgo

- Insuficiencia pancreática (IP): dificulta la absorción de hierro
- Inflamación crónica: afecta a la absorción y uso del hierro
- Malnutrición e ingesta inadecuada (comunes en FQ)



FUENTES DIETÉTICAS

ORIGEN ANIMAL

RICOS EN HIERRO HEMO



PESCADO



MOLUSCOS



VÍSCERAS Y
CARNES ROJAS
(no consumir en exceso)



MARISCOS



HUEVOS



CARNES MAGRAS

ORIGEN VEGETAL

RICOS EN HIERRO NO HEMO



RICOS EN VITAMINA C



FRUTOS SECOS



CEREALES
INTEGRALES



FRUTA FRESCA



LEGUMBRES



VERDURAS
HOJA VERDE



VERDURA
FRESCA

Añadir alimentos ricos en vitamina C potencia la absorción del hierro de origen vegetal (hierro no hemo)