

# 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



FRUTOS SECOS



CEREALES  
INTEGRALES



LEGUMBRES



VERDURAS  
HOJA VERDE

#### RICOS EN VITAMINA C



FRUTA FRESCA



VERDURA  
FRESCA

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