

consejos alimentarios para mejorar la absorción del **HIERRO**⁽³⁾

- El hierro de origen animal (hemo) es el que se absorbe mejor y la fuente de hierro más importante para el organismo (carnes rojas, pescados, crustáceos, yema de huevo).
- El hierro de origen vegetal (no hemo) se absorbe en muy poca cantidad. Esto es

debido a la presencia de sustancias inhibidoras de su absorción:

- El ácido fítico de las lentejas, garbanzos, cereales integrales y fibra.
- El ácido oxálico de las espinacas, acelgas, coles, espárragos, chocolates, etc.
- Los taninos del té, café y de los vinos.

CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Hacer una dieta equilibrada, sin excluir ningún grupo de alimentos.

2. La frecuencia recomendada de carnes, aves y pescados, fuente principal de hierro, es la siguiente:

- Pescados, mariscos, crustáceos: 4 veces por semana.
- Pescados grasos: 1-2 veces por semana.
- Pollo, pavo, avestruz, conejo: 4 veces por semana.
- Terñera, buey: 2 veces por semana.
- Cerdo, cordero: 1 vez por semana.
- Huevos: 1-2 veces por semana.

La cantidad de carnes y pescados debe ser entre 180-200 g / día Peso Neto ya cocido (210 – 230 g Peso Neto en crudo sin hueso o espinas aumentando 100 g más por este concepto). Dos huevos sustituyen a esta cantidad de carne.



3. Acompañar las carnes y pescados con guarniciones de alimentos farináceos, no integrales: pastas italianas, arroz, patatas por lo menos en una ingesta al día. Modere el consumo de leguminosas a 1 ración semanal.

4. Tomar como postre y al menos una vez al día frutas o zumos cítricos. Condimente con limón preferentemente.

5. De forma habitual disminuir el consumo de vino, té y café muy concentrados así como de bebidas alcohólicas. Añada limón en el agua de su bebida.