

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE ESTADOS CARENCIALES DE HIERRO

- El hierro que mejor se absorbe es el hierro hemo, que se encuentra en **carnes rojas** (ternera, cordero), **pescados, yema de huevo y mariscos** (almejas, chirlas, berberechos, mejillones). **Incluye regularmente estos alimentos en tu dieta.**
- El hierro contenido en las legumbres (lentejas, alubias, garbanzos) se absorbe mejor combinado con alimentos ricos en vitamina C.
- Los alimentos ricos en taninos como **el café o el té dificultan la absorción de hierro** por parte del organismo, es mejor consumirlos entre horas.
- No se recomienda la ingesta de **alimentos integrales** (pan integral, salvado y cereales integrales) o muy ricos en calcio (leche, yogur o queso), pero si se ingieren, es recomendable **separar su consumo de las comidas principales, ya que disminuyen la absorción de hierro contenido en otros alimentos.**
- La soja también disminuye la absorción de hierro. Trate de evitar la ingesta de tofu, seitán o salsa de soja conjuntamente con alimentos ricos en hierro.
- **Las personas vegetarianas** que no comen carne ni pescado deben **prestar especial atención a sus niveles de hierro.**