

Alimentos ricos en hierro

El hierro es clave para transportar el oxígeno. Conocer sus fuentes y cómo mejorar su absorción ayuda especialmente a quienes tienen mayores necesidades o siguen dietas vegetarianas.

DÓNDE ESTÁ



Carne roja

Hierro hemo, el de mejor absorción.



Vísceras

El hígado es especialmente rico.



Marisco

Almejas y mejillones destacan.



Legumbres

Buena fuente vegetal de hierro.



Verdura de hoja verde

Espinaca y acelga aportan hierro no hemo.



Frutos secos y semillas

Contribuyen de forma moderada.

El hierro vegetal (no hemo) se absorbe peor que el animal. La vitamina C mejora su absorción; el té, el café y el calcio la dificultan si se toman en la misma comida. No suplementar hierro sin analítica previa.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo aprovechar mejor el hierro

Estas orientaciones generales ayudan a aprovechar mejor el hierro de la dieta.

ORIENTACIONES GENERALES



Con vitamina C

Acompaña legumbres con cítricos, pimiento o tomate.



Separa el té y café

Mejor lejos de las comidas ricas en hierro.



Separa el calcio

Los lácteos dificultan su absorción en la misma toma.



Remoja legumbres

Mejora la disponibilidad del hierro vegetal.



Combina fuentes

Un poco de hierro hemo mejora la absorción del vegetal.



Analítica primero

No suplementar sin valoración profesional.

Esta ficha es divulgativa. Ante sospecha de anemia o déficit de hierro, es imprescindible una analítica y valoración profesional antes de suplementar.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.