

Fuentes de hierro:

Son fuentes de hierro: los frutos secos, las legumbres, los orejones de albaricoque, los higos secos, los cereales integrales, las verduras de hoja verde y las algas dulces, espirulina e hiziki.

() Presta atención al consumo de algas: estas en general son muy ricas en yodo y su alta concentración tomadas de manera habitual o a altas dosis puede provocar problemas de salud.*

¿Qué reduce la absorción del hierro? Evita tomar en la **misma comida** s alimentos ricos en:

- **Oxalatos** por ejemplo de las espinacas o acelgas
- **Taninos** por ejemplo del café, té y chocolate
- **Fitatos** por ejemplo del salvado de trigo



Para mejorar la absorción del hierro Para mejorar la absorción del hierro de origen vegetal conviene consumir en la misma comida alimentos **ricos en vitamina c:**

- Cualquier fruta cítrica (un kiwi, un bol de fresas...)
- Añadir en el mismo plato, pimientos, brócoli, perejil...
- Aliñar la preparación con zumo de limón



A continuación te mostramos un menú rico en hierro:

<p>Desayuno</p>	<p>Pan de espelta integral con aguacate y semillas de cáñamo (molidas o machacadas) Mix de frutos rojos</p>	
<p>Comida</p>	<p>Ensalada de lentejas con rúcula, pimiento rojo, tomates cherrys, pipas y germinados Pan (con levadura madre) 2 kiwi</p>	
<p>Merienda</p>	<p>Pudding de chía con orejones de albaricoque</p>	
<p>Cena</p>	<p>Quinoa salteada con pistachos, higos secos y perejil Tortilla de calabacín 2 Mandarinas</p>	

Algunos de los alimentos ricos en hierro: (por 100g de alimento)

Lentejas	6,9 mg	
Pistachos	6,8 mg	
Mijo	9 mg	
Levadura nutricional	20 mg,	
Espinacas	4,1 mg	
Alga espirulina	50 y 100 mg	
Albaricoques secos	4 mg	
Remolacha roja	1,80 mg	

(*) Presta atención al consumo de algas: estas en general son muy ricas en yodo y su alta concentración tomadas de manera habitual o a altas dosis puede provocar problemas de salud.