



Recomendaciones para una dieta rica en hierro

➤ Alimentos recomendados en una dieta rica en hierro

De origen animal (hierro hemo)	De origen vegetal (hierro no hemo)
Carnes rojas (ternera, cordero, cerdo...) Máximo 1 vez por semana	Quinoa
Carnes de ave (pichón, faisán, codorniz, oca...)	Legumbres (lentejas, garbanzos, habas, soja en grano o texturizada...)
Carnes de caza (liebre, jabalí...)	Frutos secos tostados (pistachos, almendras, avellanas, piñones...) y fruta deshidratada (dátiles, ciruelas, higos...)
Huevos (yema, especialmente) 3-4 veces por semana	Semillas tostadas de sésamo, calabaza, pipas, chía...
Berberechos al natural, almejas, mejillones, calamar, pulpo	Verduras de hoja verde (acelgas, espinacas...)
Pescado blanco (pescadilla) y pescado azul (sardinas)	Tofu

➤ ¿Cómo favorecer la absorción del hierro?

- Hay que tener en cuenta que nuestro organismo absorbe mejor el hierro de origen animal que el de origen vegetal.
- Para favorecer la absorción tanto de un tipo de hierro como del otro, hay que:
 - Incluir en la comida algún alimento rico en vitamina C, como naranja, kiwi, fresas, limón, mandarina, mango, tomate o pimiento rojo.
 - Optar por tratamientos o procesos como:
 - El remojo y/o germinación de las legumbres y semillas
 - El tostado de las semillas y los frutos secos
 - La fermentación del pan de fermentación lenta

➤ ¿Qué dificulta la absorción del hierro?

- Se debe evitar tomar alimentos ricos en hierro conjuntamente con:
 - Alimentos ricos en calcio (lácteos: leche, yogures, quesos...)
 - Alimentos ricos en ácido oxálico (espinacas)
 - Alimentos ricos en taninos (café y té)
 - Alimentos ricos en fitatos (fibra de alimentos integrales: pan, pasta, arroz, cereales...).