

Centro Médico Dr. Berchíd
(NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

DIETA PARA ANEMIA POR FALTA DE HIERRO

Recomendaciones para mejorar la absorción de hierro:

La absorción del hierro aumenta si se toma acompañado de zumos ricos en vitamina C como los de naranjas, fresas, mandarinas, pomelo, limón, piña, papaya, mango y kiwi. Se puede añadir un poco de azúcar a los zumos si se desea.

Si se consume pan, el hierro se absorbe mejor con el pan normal que con el pan integral.

El café, té y el vino no son recomendables por disminuir la absorción del hierro

Alimentos con alto contenido en hierro:

Mejillones, berberechos, almejas, ostras, salmón, atún, huevo (yema), carne de ternera, hígado de ternera, pollo, pavo, legumbres secas (habas, guisantes, lentejas, habichuelas), carne de cordero y de cerdo, mariscos

Verduras de hoja oscura como el brócoli, espinacas, col rizada, espárragos, coles

Observaciones:

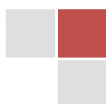
Si se mezcla algo de carne magra, pescado o carne de aves con legumbres o verduras de hojas oscuras en una comida, se puede mejorar hasta tres veces la absorción de hierro de fuentes vegetales. Los alimentos ricos en vitamina C también aumentan la absorción de hierro.

El hierro proveniente de hortalizas, frutas, granos y suplementos es más difícil de absorber.

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchíd (*) el 4 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>



Avda. Andalucía -70 Accesorio. Telf.: 953454003. 23300-Villacarrillo (Jaén) E-mail: mberchid@gmail.com |