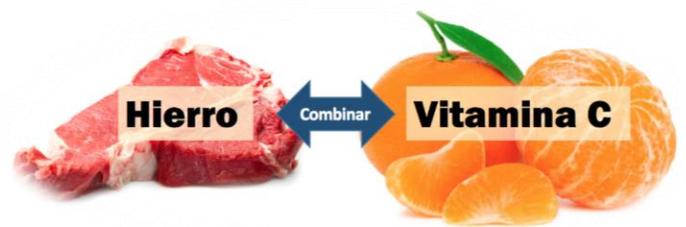


Deficiencia de Hierro



El hierro tiene muchas funciones en el cuerpo, la principal transportar oxígeno a músculos y células a través de la sangre

Las principales fuentes de hierro son los alimentos de origen animal, al cual se le denomina “hierro hem”.

Por otra parte, las leguminosas, los cereales integrales y algunas frutas y verduras también contienen este mineral, al cual se le llama “hierro no hem”.

Tu cuerpo absorbe con más facilidad el hierro de los tejidos animales que el hierro de los vegetales. Sin embargo, una forma de mejorar este proceso para ambos tipos de hierro es combinarlos con alimentos que contienen vitamina C.

Alimentos ricos en hierro	Alimentos ricos en Vitamina C
Hígado De res	Guayaba
Ajonjolí	Naranja
Huevo	Toronja
Frijol	Ciruela
Lentejas	Mango
Almendras	Mandarina
Verdolagas	Pimiento
Espinacas	Lechuga
	Tomate Verde

¡ATENCIÓN!

Así como hay combinaciones que favorecen la asimilación de vitaminas y minerales, también hay combinaciones que la inhiben. En este caso, el café, el té negro y los lácteos inhiben la absorción del hierro no hem, por lo que no se recomienda consumirlos en el mismo tiempo de comida