

¿Cómo prevenir la anemia?

Consumiendo alimentos ricos en hierro.

De origen animal: Son de fácil absorción.

La sangrecita, el hígado, el bazo y otras vísceras de color oscuro; las carnes rojas y el pescado.



De origen vegetal: Son de baja absorción.

Las menestras, como las lentejas, los frijoles, las arvejas; y las verduras, como las espinacas, y las hojas de color verde oscuro.



¿Sabías que el hierro tiene amigos y enemigos?



Amigos del hierro

Para mejorar su absorción, se recomienda consumir alimentos fuente de vitamina C junto con las comidas principales.

Enemigos del hierro

Son alimentos que disminuyen su absorción, por lo que se recomienda no consumirlos con las comidas principales (preparaciones ricas en hierro).



Los lácteos nos aportan calcio, un mineral muy importante para nuestros huesos, pero también puede bloquear la absorción del hierro. Puedes consumirlo dos horas antes o después de las comidas ricas en hierro.



TAN FUERTES
COMO EL HIERRO



pacífico