

La SOJA y las LENTEJAS

➔ No reemplazan la carne, sin embargo el aprovechamiento del hierro que contienen mejora si se combina con carne

Los CITRICOS como postre o jugo

➔ Mejoran la biodisponibilidad si se consumen en la misma comida (por aporte de Vitamina C)

No tomar Té o Café en cantidad

➔ inmediatamente antes o después de las comidas, ya que no permiten la absorción del hierro. Consumirlos después de 1 hora.

Suplementos de Hierro

➔ Debemos acompañar su toma con jugos cítricos, ya que aumentan la absorción del fármaco

Se presenta en los alimentos en dos tipos de formas:

HIERRO HEM: Presente en carnes rojas y en menor medidas en carnes blancas (pollo y pescado).

HIERRO NO HEM: Se encuentra en morcilla, hígado, riñón, vegetales de color verde oscuro (espinaca, acelga, brócoli), legumbres, cereales, panes integrales, huevos y leche

LA TERAPIA CON SUPLEMENTOS DE HIERRO SIN SUPERVISIÓN MÉDICA NO ES RECOMENDADA, POR LO TANTO ESTOS MEDICAMENTOS NO DEBEN SER INGERIDOS SIN INDICACIÓN MÉDICA

SI POR ALGUNA RAZÓN NO TOLERA ALGÚN ALIMENTO INDICADO, ESPERE UNOS DÍAS E INTENTE INCORPORARLOS NUEVAMENTE.

SI PERSISTE LA INTOLERANCIA CONSULTE AL SERVICIO DE NUTRICIÓN