

### 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 (morcilla, hígado) y en menor medidas en carnes blancas (pollo y pescado)

**HIERRO NO HEM:** Se encuentra en 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**

Lic. Miriam Oviedo  
NUTRICIONISTA  
COORDINADORA DEL SERVICIO DE NUTRICIÓN