

Recomendaciones en casos de anemia o falta de hierro

Servicio de Endocrinología y Nutrición

- ✓ Aumentar la ingesta de alimentos ricos en hierro hemo (animal) como la carne, especialmente la roja, el pescado y las aves, evitando que se combinen con alimentos ricos en calcio como los lácteos, frutos secos, berberechos, sardinas o anchoas.
- ✓ Evitar consumir también conjuntamente el hierro con los huevos, tomate, café, té y cacao.
- ✓ En la misma comida, consumir el alimento rico en hierro con algún otro que sea una buena fuente de vitamina C como el pimiento crudo, las espinacas crudas, los frutos rojos, los cítricos y el kiwi.
- ✓ Evitar tomar vino durante y después de la comida, para así favorecer la absorción del hierro.