

Fuentes *Vegetales* de

HIERRO



TOFU



AVENA



POROTOS DE SOJA



ARVEJAS



GARBANZOS



GERMEN DE
TRIGO



POROTOS



LENTEJAS



ALMENDRAS



AVELLANAS



MANÍ



CASTAÑAS DE CAJÚ



ESPINACA



ACELGA



SEMILLAS
(Zapallo, lino, girasol)



QUINOA



FENOGRECO
(semillas o en polvo)

¿CÓMO MEJORAR LA ABSORCIÓN DEL HIERRO?

- ✓ Consumir vitamina C (limón, naranja, kiwi, pomelo, frutillas, tomate y morrón crudos, etc)
- ✓ Remojar/Germinar/Cocinar las legumbres y cereales para disminuir los fitatos.
- ✓ No tomar infusiones (Té, café, té de hierbas, mate) 2 horas antes y después de comer. Evitar alimentos con alto contenido en CALCIO.

