

## **Consejos al paciente con Anemia**

Hay dos tipos de hierro en los alimentos:

- El llamado “*hem*” –principalmente de origen animal-: mucho más fácil de asimilar y por lo tanto es el mejor hierro de la dieta, se encuentra en las carnes rojas, los pescados y las aves de corral.
- El llamado “*no hem*” –principalmente de origen vegetal-: mucho más difícil de asimilar, se encuentra en huevos, granos, legumbres, verduras (principalmente de color verde oscuro) y frutas. Se puede aumentar la absorción de este tipo de hierro si estos alimentos son consumidos junto con alimentos que contienen vitamina C. Esta vitamina está presente en las frutas cítricas (naranja, mandarina, pomelo, limón), melón, ananá, papas, tomate, kiwi, coles (coliflor, repollo, repollito de Bruselas), tomate, etc.

A su vez, hay elementos que disminuyen la absorción del hierro presente en los alimentos, estos son:

- Oxalatos (vegetales verde oscuro, cacao)
- Fitatos (salvado – alimentos integrales)
- Cafeína (té, café, mate, bebidas “cola”)
- Calcio: lácteos –queso, leche, yogures, postres de leche, etc.-

Por lo tanto:

**Consuma los alimentos que contengan hierro alejados de los elementos que disminuyen su absorción (oxalatos, fitatos, cafeína y calcio) y cerca de los que la favorecen (vitamina C, ácidos).**