



Grupo Nodrissa. Marta Bacardit Abellán

# Recomendaciones dieta rica en hierro para el embarazo y la lactancia

# Información de interés

Recuerde:

---

- Consumir 1 ó 2 raciones de carne al día (180 gr.) y escoger preferiblemente carne roja.
- Tomar entre 2 y 3 yemas de huevo a la semana.
- Tomar 2 ó 3 piezas de fruta al día en las comidas principales, especialmente las ricas en vitamina C: Naranja, fresa, piña o kiwi.
- Consumir 3 ó 4 veces por semana legumbres. Aproveche esta comida para comer después una fruta rica en vitamina C para absorber mejor el hierro.
- Evite los alimentos que disminuyen la absorción del hierro: té, café, chocolate, clara de huevo y productos integrales.
- No mezcle lácteos (leches, yogures o queso) en las comidas donde haya alimentos ricos en hierro, es preferible tomarlos entre horas o con otros alimentos.
- Evite el consumo excesivo de alimentos muy ricos en fibra y los suplementos de fibra.

**Consulte con su médico en caso de que  
necesite un suplemento de hierro.**



## Alimentos ricos en hierro:

---

- **VÍSCERAS:** hígado, riñones, corazón y lengua.
- **CARNES ROJAS:** caballo, ternera, cerdo y cordero.
- **EMBUTIDOS:** paté, morcilla y jamón.
- **MARISCOS:** berberechos, almejas y mejillones.
- **LEGUMBRES:** judías blanca, lentejas, garbanzos, guisantes y habas.
- **FRUTOS SECOS:** nueces, almendras y avellanas.
- **HUEVOS:** yemas de huevo.



Somos un equipo de personas a su disposición.  
Para ampliar información consúltenos si nos necesita:



Cta. Torrevieja a San Miguel de Salinas, CV-95 03186

Torrevieja, Alicante.

[www.torrevieja-salud.com](http://www.torrevieja-salud.com)

Teléfono Centralita: 966 572 12 00

[www.paritoriosonline.com](http://www.paritoriosonline.com)

@dpto\_torrevieja



[www.torrevieja-salud.com](http://www.torrevieja-salud.com)



[www.facebook.com/torreviejasalud](http://www.facebook.com/torreviejasalud)

