

# DIETA RICA EN HIERRO

- Es una dieta rica en alimentos fuentes de hierro.
- El objetivo: Prevenir y tratar la anemia.

## LA FALTA DE HIERRO

La falta de hierro puede provocar anemia.



Los síntomas de la anemia pueden ser mareos, palpitaciones y dolores de cabeza.



## LOS ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

### HIERRO HEMO (DE ORIGEN ANIMAL)



Hígado



Carnes rojas



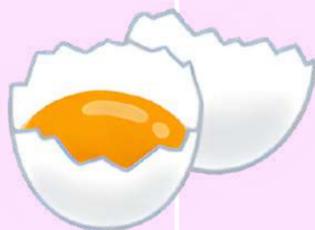
Bofe



Pescados



Sangrecita



Yemas de huevo

### HIERRO NO HEMO (DE ORIGEN VEGETAL)



Espinaca



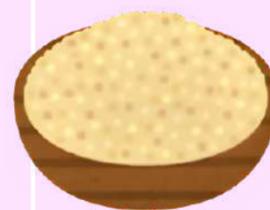
Almendras



Lentejas/Menestras



Soja



Quinoa

**EL HIERRO NO HEMO se absorbe más fácilmente en el organismo cuando se toma junto con VITAMINA C (rica en frutas o vegetales).**