

Suma Hierro

LEGUMBRES



Las legumbres como lentejas, garbanzos,

frijoles negros y soja son excelentes fuentes

de hierro. Incorpóralas en sopas, guisos,

ensaladas y platos principales para aumentar

tu ingesta de hierro.

PSEUDOCEREALES

Los pseudocereales son ricos en

proteínas, fibra, vitaminas y minerales.

Podemos sumar avena, quinoa, trigo

sarraceno o amaranto



SEMISSAS



Existen semillas muy altas en

hierro, como las de sesamo,

lino, amapola y zapallo

FUENTES DE VIT C

Un facilitador de la absorcion de hierro es la vitamina C. Podes sumarla a partir de frutas citricas o vegetales crudos

