

# Suma Hierro

## LEGUMBRES



Las legumbres como lentejas, garbanzos, frijoles negros y soja son excelentes fuentes de hierro. Incorporálas 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



## SEMILLAS

Existen semillas muy altas en hierro, como las de sesamo, lino, amapola y zapallo



## FUENTES DE VIT C

Un facilitador de la absorción de hierro es la vitamina C. Puedes sumarla a partir de frutas cítricas o vegetales crudos

