

Los 8 alimentos con hierro

Los 8 alimentos con hierro

[imprimir](#)



El **hierro** es un mineral vital para el organismo que permite que las células transporten el oxígeno. La falta de hierro puede derivar en **anemia**, lo que provoca fatiga, mareos y dolores de cabeza, entre otros síntomas. Si quieres evitar la falta de hierro, hoy te traemos los alimentos más ricos en este mineral:

1. **Mariscos como el berberecho, las almejas y los mejillones:** estos alimentos nos aportarán, además, buenas dosis de proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos omega 3, ideales para cuidar el corazón.
2. **Alimentos integrales como el pan o el arroz:** ya te hemos contado que los alimentos integrales mantienen mejor su riqueza en fibra, vitaminas, minerales y ayudan a evitar enfermedades como la hipertensión o la diabetes. ¡Apuesta por ellos!
3. **Carne roja como la ternera:** debemos tomarla moderadamente, puesto que es alta en grasa, pero también aporta proteínas, minerales como potasio y fósforo y vitaminas del grupo B.

4. **Hígado:** este alimento es sumamente rico en hierro y vitaminas A y B, inclúyelo en tu dieta.
5. **Frutos secos como nueces, almendras o pistachos:** recuerda que se recomienda consumirlos a diario gracias a sus ácidos grasos saludables que, tomados de forma moderada, son tremendamente beneficiosos para la salud.
6. **Sésamo:** en semillas o en aceite, este alimento también reduce los niveles de colesterol en sangre y su riqueza en fibra ayuda a regular el funcionamiento intestinal.
7. **Verduras de hoja verde como acelgas o espinacas:** son alimentos depurativos y digestivos y muy ricos en otros minerales como calcio, potasio o magnesio.
8. **Legumbres como lentejas, garbanzos o alubias:** ¡De lo más nutritivo que existe! Los nutricionistas aconsejan tomarlas 2 o 3 veces por semana para aprovechar sus carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales.

¡Que no falte hierro en tu dieta!

Etiquetas

[higado](#)

[legumbres](#)

[lentejas](#)

[garbanzos](#)

[alubias](#)

[sésamo](#)

[frutos secos](#)

[nueces](#)

[almendras](#)

[pistachos](#)

[alimentos integrales](#)

[berberechos](#)

[almejas](#)

[mejillones](#)

[mariscos](#)

[anemia](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar