

CONSEJOS PRÁCTICOS

- 1 Haz una dieta equilibrada, sin excluir ningún grupo de alimentos.
- 2 La frecuencia recomendada de carnes, aves y pescados, fuente principal de hierro, es la siguiente:
 - Pescados, mariscos, crustáceos: 4 veces por semana.
 - Pescados grasos: 1-2 veces por semana.
 - Pollo, pavo, avestruz, conejo: 4 veces por semana.
 - Ternera, buey: 2 veces por semana.
 - Cerdo, cordero: 1 vez por semana.
 - Huevos: 1-2 veces por semana.

La cantidad de carnes y pescados debe ser entre 180-200 g/día. Peso Neto ya cocido (210-230 g Peso Neto en crudo sin hueso o espinas, debiendo aumentarse 100 g más por este concepto). Dos huevos sustituyen a esta cantidad de carne.

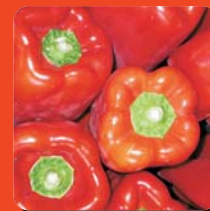
- 3 Acompaña las carnes y pescados con guarniciones de alimentos farináceos, no integrales: pastas italianas, arroz, patatas por lo menos una vez al día. Modera el consumo de leguminosas a 1 ración semanal.
- 4 Toma como postre, y al menos una vez al día, frutas o zumos cítricos. Condimenta preferentemente con limón.
- 5 Disminuye de forma habitual el consumo de vino, té y café muy concentrados, así como de bebidas alcohólicas. Añade limón en el agua de tu bebida.

¿SABÍAS QUE...

... el hierro de origen animal (hemo) es el que se absorbe mejor y constituye la fuente de hierro más importante para el organismo (carnes rojas, pescados, crustáceos, yema de huevo)?

... el hierro de origen vegetal (no hemo) se absorbe en muy poca cantidad? Esto es debido a la presencia de sustancias inhibidoras de su absorción:

- El ácido fítico de las lentejas, garbanzos, cereales integrales y fibra.
- El ácido oxálico de las espinacas, acelgas, coles, espárragos, chocolate, etc.
- Los taninos del té, café y de los vinos.



**AHORA MÁS QUE NUNCA
DEBES CUIDAR
TU ALIMENTACIÓN**



Menús ricos en hierro para mujeres gestantes sanas de 20 a 39 años, con peso normal y en el primer semestre de gestación.

TU MENÚ RICO EN HIERRO

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	
DESAYUNO	Leche con malta Azúcar 150 cc 5 g	Leche con malta Azúcar	Leche con malta Azúcar	Leche con malta Azúcar	Leche con malta Azúcar	
1/2 MAÑANA	Lácteos Fruta Café de malta Pan (no integral) Embutidos/quesos Azúcar 150 cc 150 g a gusto 40 g 40 g 5 g	Leche con malta Pan con tomate a gusto Jamón T. York Azúcar	Zumo de pomelo natural Pan con tomate a gusto Queso T. Manchego Azúcar	Leche con malta Pan con tomate a gusto Jamón T. York Azúcar	Zumo de piña natural Pan con tomate a gusto Atún Azúcar	Leche con malta Pan con tomate a gusto Queso T. Bola Azúcar
COMIDA	Verduras Carne/pescado (130-180 g crudo) ó Huevos Féculas Fruta Pan (no integral) Aceite Café de malta/infusión Azúcar 200 g 100-150 g 2 un. 150 g 150 g 40 g 30 g 5 g	Crema de calabacín Fricandó de ternera con arroz hervido/queso rayado Naranja y kiwi Pan Aceite Café de malta o infusión Azúcar	Judías verdes con patatas Trucha al horno con limón Kiwi Pan Aceite Café de malta o infusión Azúcar	Berenjenas en escabeche Fideuà Fresones con zumo de naranja natural Pan Aceite Café de malta o infusión Azúcar	Espaguetis con salsa de tomate Sardinas a la plancha con lechuga natural y limón Pomelo con miel Pan Aceite Café de malta o infusión Azúcar	Ensalada verde Bocadillo: Pepito de ternera *Pan 100 g/tomate/aceite Solomillo de ternera a la plancha Yogurt con trozos de limón Aceite y limón Café de malta o infusión Azúcar <small>*Incluye pan y fécula de comida y cena</small>
MERIENDA	Lácteos Fruta Café de malta Azúcar Galletas 125 g 150 g a gusto 5 g 3 un.	Leche con malta Azúcar Galleta T. Craker	Yogurt con trozos de fresa Café de malta Azúcar Galleta T. María	Yogurt natural Café de malta Azúcar Galleta T. Craker	Leche con malta Azúcar Galleta T. María	Leche con malta Azúcar Galleta T. Craker
CENA	Verduras Carne/pescado (130-180 G crudo) ó Huevos Féculas Fruta Pan (no integral) Aceite Café de malta/infusión Azúcar 200 g 100-150 g 2 un. 150 g 150 g 40 g 30 g 5 g	Ensalada de lechuga y cebolla Sepia con patata plancha con ajo y perejil Mango Pan Aceite y limón Café de malta o infusión Azúcar	Sopa de arroz con huevo picado Hamburguesa de ternera y tomate a la plancha Mandarinas Pan Aceite y limón Café de malta o infusión Azúcar	Alcachofas al horno con prejil Mejillones a la provenzal con limón Arroz con leche Pan Aceite y limón Café de malta o infusión Azúcar	Patatas gratinadas, mantequilla y queso rayado Pechugas a la plancha con endibias natural Cerezas Pan Aceite y limón Café de malta o infusión Azúcar	Plato único: Ensalada variada: lechuga, maíz, pimiento rojo, huevo duro y piña natural en trozos Aceite y limón Café de malta o infusión Azúcar <small>*(no pan, no fécula)</small>

El peso de los alimentos es en cocido

Aporte energético diario: 2.300 Kcal. Aporte de hierro real: 18 mg. Aporte adecuado de proteínas y vitaminas: C; B1; B6; B12; Ac. Fólico; A; D; E; minerales, calcio, cobre y zinc. Aporte de fibra: 22 g (50% fibra soluble).

Nahyr Schinca, Servicio de Nutrición y Dietética del Hospital Clínic. Barcelona.

ALIMENTOS QUE TE APORTAN HIERRO

(mg/100 g de porción comestible)

CEREALES	Anillos con avena integral	15,9
	Cereales integrales All-bran	12
	Copos de maíz tostados Corn Flakes	6,7
	Croissant de chocolate y donut	4
	Pastas de té y pastel de manzana	4
	Pan integral	2,5

LEGUMBRES	Soja en grano	8
	Lentejas	7,1
	Garbanzos y judías blancas, pintas	6,7
	Guisantes secos	5,3

VERDURAS	Espinacas	4,1
	Acelgas	3
	Endibias	2
	Guisantes frescos	1,9
	Habas	1,7

FRUTAS	Pistachos	7,3
	Pipas de girasol	6,4
	Almendras	4,2
	Avellanas	4
	Uvas pasas	3,8
	Nueces	2,8
	Ciruelas secas	2,4
	Coco fresco y piñones	2,1
	Cacahuets y dátiles	2
	Olivas verdes	2

CARNES Y DERIVADOS	Morcilla	14
	Hígado de cerdo	13
	Hígado de cordero	10
	Hígado de pollo	7,9
	Codorniz y perdiz	7,7
	Patés y foie gras	5,5
	Hígado de ternera	5
	Riñón de ternera	4
	Lomo embuchado	3,7
	Ternera (bistec y solomillo)	3
	Cordero (costillas)	2,7
	Carne picada y hamburguesas	2,5
	Cerdo (lomo) y jamón serrano	2,5
	Pavo	2,5
	Chorizo y salchichón	2,4
	Mortadela, salami y salchichas frescas	2,2
	Carne magra de ternera	2,1

PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MARISCOS	Almejas, berberechos y similares	24
	Caracoles	10,6
	Mejillones	4,5
	Sardinas en conserva	3,2
	Langostinos	2
	Calamares, pulpo y similares	1,7

VARIOS	Yema de huevo	8
	Mostaza	2
	Patatas fritas	1,9

