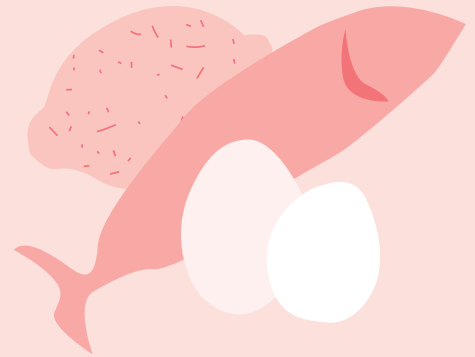




Av. del Dr. Josep Laporte, 2  
**43204 Reus**  
Tel. 977 310 300  
[www.hospitalsantjoan.cat](http://www.hospitalsantjoan.cat)  
[www.grupsagessa.cat](http://www.grupsagessa.cat)



# Dieta rica en hierro y ácido fólico



información

información

COMUNICACIÓ 2012 GRUP SAGESSA - 1737 P

Servicio de Ginecología y Obstetricia  
Unidad de Nutrición

# Dieta rica en hierro y ácido fólico

## Recomendaciones generales

1. Consumir **1 o 2 raciones (180 g) de carne al día** y escoger las que son más ricas en hierro como el caballo, la ternera, el cordero y el cerdo.
2. Se recomienda comer **2 o 3 yemas de huevo a la semana**.
3. Tomar **4 o 5 veces a la semana pescado blanco y/o azul**.
4. Consumir **3 o 4 veces a la semana legumbres**. Aproveche este día para tomar una fruta cítrica (frutas ricas en vitamina C) para absorber mejor el hierro.
5. Tomar **2-3 piezas de fruta al día** procurando que sean ricas en vitamina C: naranja, fresas, kiwi, limón, piña...
6. Hay que **evitar** los siguientes alimentos porque disminuyen la absorción del hierro: te, café, chocolate, yema de huevo cruda, productos integrales.
7. Tomar **2 raciones de verdura al día**. Es importante escoger los más ricos en ácido fólico como por ejemplo: Soja, espinacas, acelgas, escarola, col y col de bruselas.



## Dieta cualitativa y equilibrada

**DESAYUNO:** Zumo de naranja natural o 1 kiwi  
Pan normal o tostadas  
Jamón dulce, salado, pavo o paté (máx. 1-2 días/semana)

**MEDIA MAÑANA:** 1 vaso de leche semi o 2 yogures naturales o de sabores  
1 pieza de fruta fresca (rica en vitamina C)

**COMIDA:** *Primeros platos:* pasta, arroz, legumbres (2-3 días/semana), patata u otros cereales no integrales\*  
*Segundos platos:* carne de ternera, caballo, cordero o cerdo, (hígado, riñones o vísceras 1 día/semana)  
*Verdura:* cocida o cruda\*  
*Postre:* fruta fresca o batido de frutas o jugo de fruta natural

**MERIENDA:** Pan o tostadas con queso o jamón dulce o salado  
2 yogures naturales o de sabores o 1 vaso de leche semi

**CENA:** *Primeros platos:* sopa, purés de verduras, sémola, crema de verduras, ensaladas  
*Segundos platos:* pescado (2-3 días/semana), Marisco (1-2 días/semana) o huevos (2-3 días/semana)  
*Acompañamiento segundos platos:* pan o pasta o arroz o patata o maíz, u otros cereales no integrales  
*Postre:* fruta fresca o batido de frutas naturales o zumo de fruta natural

\*(como primer plato o como acompañamiento del segundo plato)

## Alimentos ricos en hierro

**Vísceras:** hígado, riñones, corazón y lengua. **Carnes rojas:** caballo, ternera, cerdo y cordero. **Carnes blancas:** perdiz, pollo, conejo y pavo. **Huevos en general. Todas las clases de embutidos. Pescado azul:** salmón, atún fresco, sardina... **Pescado blanco:** lenguado, merluza, rape... **Crustáceos y moluscos:** sepia, cigalas, almejas, mejillones...

## Alimentos ricos en ácido fólico

**Frutos secos:** nueces, almendras, avellanas... **Legumbres:** alubias, lentejas, garbanzos, guisantes, habas... **Verduras:** espárragos, brócoli, acelgas y xirivía. **Fruta:** albaricoque, zumo de naranja y plátano.

## Alimentos enriquecidos con hierro, ácido fólico y/o vitamina B12 comercializados en nuestro país

**Bizcotes:** tostadas redondas Bimbo®. **Galletas y pastelería:** Weetabix®, Tosta Rica® (Cuétara), Biosan® (Virginias). **Cereales desayuno:** Cornflakes® (Pasqual), Fitness®(Nestlé), Special K® (Kellogg's), Nesquik® cereales chocolate (Nestlé) y Golden Grahams®(Nestlé)

Se recomienda cocer la verdura al vapor o en una olla con poca agua y comérsela recién hecha.