

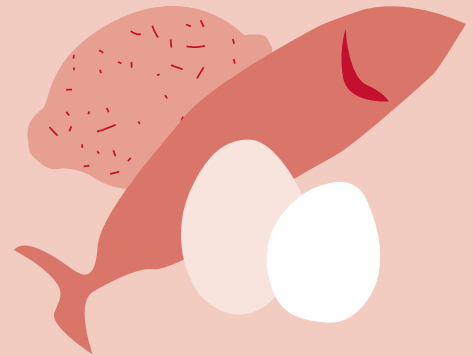


Hospital Universitari
Sant Joan
REUS

Av. del Dr. Josep Laporte, 2
43204 Reus
Tel. 977 310 300
www.hospitalsantjoan.cat
www.grupsagessa.cat



Dieta rica en ferro i àcid fòlic



informació

informació

COMUNICACIÓ 2012 GRUP SAGESSA - 1714 P

Servei de Ginecologia i Obstetrícia
Unitat de Nutrició

Dieta rica en ferro i àcid fòlic

Recomanacions generals

1. Cal consumir, **1 o 2 racions (180 g) de carn al dia** i escollir les que són més riques en ferro, com el cavall, la vedella, el xai i el porc.



2. Es recomana menjar, **2 o 3 rovells d'ou a la setmana**.
3. Cal menjar, **4 o 5 vegades a la setmana, peix blanc i/o blau**.
4. Cal consumir, **3 o 4 cops a la setmana, llegums**. Aprofiti aquest dia per prendre una fruita cítrica (fruites riques en vitamina C) per absorbir millor el ferro.
5. Cal menjar, **2 o 3 peces de fruita al dia** procurant que siguin riques en vitamina C: taronja, maduixa, kiwi, llimona, pinya...
6. Cal **evitar** els següents aliments perquè disminueixen l'absorció de ferro: te, cafè, xocolata, clara d'ou crua, productes integrals.
7. Cal menjar **2 racions de verdura al dia**. És important escollir les més riques en àcid fòlic, com per exemple: soja, espinacs, bledes, escarola, col i col de brussel·les.

Es recomana coure la verdura al vapor o en una olla amb poca aigua i menjar-se-la un cop acabada de fer.

Dieta qualitativa i equilibrada

- ESMORZAR:** Suc de taronja natural o 1 kiwi
Pa normal o torrades
Pernil dolç, salat, gall dindi o patè (màx. 1-2 dies/setmana)
- MIG MATÍ:** 1 got de llet semi o 2 iogurts naturals o de sabors
1 peça de fruita fresca (rica en vitamina C)
- DINAR:** *Primers plats:* Pasta, arròs, llegums (2-3 dies/setmana), patata o altres cereals no integrals*
Segons plats: Carn de vedella, cavall, xai o porc, (fetge, ronyons o vísceres 1 dia/setmana)
Verdura: cuita o crua*
Postre: fruita fresca o batut de fruites o suc de fruita natural
- BERENAR:** Pa o torrades amb formatge o pernil dolç o salat
2 iogurts naturals o de sabors o 1 got de llet semi
- SOPAR:** *Primers plats:* sopa, pures de verdures, sèmola, crema de verdures, amanides
Segons plats: peix (2-3 dies/setmana), marisc (1-2 dies/setmana) o ous (2-3 dies/setmana)
Acompanyament segons plats: pa o pasta o arròs o patata o blat de moro, o altres cereals no integrals
Postre: fruita fresca o batut de fruites naturals o suc de fruita natural

*(com a primer plat o com acompanyament del segon plat)

Aliments rics en ferro

Vísceres: fetge, ronyons, cor i llengua. **Carns vermelles:** cavall, vedella, porc i xai. **Carns blanques:** perdiu, pollastre, conill i gall dindi. **Ous en general. Tot tipus d'embotit. Peix blau:** salmó, tonyina fresca, sardina... **Peix blanc:** llenguado, lluç, rap... **Crustacis i mol·luscos:** sèpia, escamarlans, cloïsses, musclos...

Aliments rics en àcid fòlic

Fruita seca: nous, ametlles, avellanes... **Llegums:** fesols, llenties, cigrons, pèsols, faves... **Verdures:** espàrrecs, bròquil, bledes i xirivia. **Fruita:** alvocat, suc de taronja i plàtan.

Aliments enriquits amb ferro, àcid fòlic i/o vitamina B12 comercialitzats al nostre país

Torrades: torrada rodona Bimbo®, Biscottes. **Galetes i pastisseria:** Weetabix®, Tosta Rica® (Cuétara), Biosan® (Virginias). **Cereals d'esmorzar:** Cornflakes® (Pasqual), Fitness® (Nestlé), Special K® (Kellog's), Nesquick® cereals xocolata (Nestlé) i Golden Grahams® (Nestlé)