



SUBE *los niveles de hierro*

¿Sabías que es esencial? Su déficit implica la mala oxigenación de los tejidos y puede dificultar la memoria, provocar apatía... Sigue esta dieta durante una semana: te asegurarás un aporte extra y su absorción.

por SONIA CORONEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>DESAYUNO Zumo de naranja + tostada integral de semillas de sésamo y lino con aceite de oliva y jamón o una lata de atún o un poco de paté</p> <p>MEDIA MAÑANA Puñado de frutos secos (pistachos, almendras, piñones) + zumo cítrico</p> <p>COMIDA Potaje + huevo escalfado + piña natural</p> <p>MERIENDA Dátiles u orejones + zumo cítrico</p> <p>CENA Ensalada de tomate, sardinas y patata cocida + yogur de soja</p>	<p>DESAYUNO Zumo de pomelo + cereales integrales con semillas + bebida de soja</p> <p>MEDIA MAÑANA 40 g de pan + una conserva de pescado azul o un poco de paté</p> <p>COMIDA Guisantes con jamón + pollo asado + naranja</p> <p>MERIENDA Zumo de acelgas, tomate + reineta</p> <p>CENA Crema de acelgas y calabaza + berberechos al limón + macedonia de kiwi y fresas</p>	<p>DESAYUNO Macedonia con pistachos, almendras, miel, copos de avena y semillas de lino + yogur de soja</p> <p>MEDIA MAÑANA Dátiles u orejones + zumo cítrico</p> <p>COMIDA Lentejas con verduras + bacalao a la plancha + piña natural</p> <p>MERIENDA Yogur de soja con avena + germen de trigo + kiwi</p> <p>CENA Ensalada de col, tomate, brotes de soja, sésamo, pimiento rojo, gambas y jamón cocido + yogur de soja</p>	<p>DESAYUNO (como el del lunes)</p> <p>MEDIA MAÑANA Yogur de soja con copos de avena, germen de trigo y kiwi picado</p> <p>COMIDA Arroz integral con brócoli + filete de hígado de ternera + yogur de soja</p> <p>MERIENDA Zumo de espinacas, naranja y kiwi</p> <p>CENA Ensalada de algas (en grandes superficies), lechuga, tomates cereza, sésamo y brotes de soja + merluza a la plancha + kiwi</p>	<p>DESAYUNO (como el del martes)</p> <p>MEDIA MAÑANA Zumo de acelgas, tomate + reineta</p> <p>COMIDA Ensalada de hojas de acelga + pasta integral con tomate y atún + fresas con un poco de azúcar moreno</p> <p>MERIENDA Puñado de frutos secos + zumo cítrico</p> <p>CENA Crema de guisantes y calabacín + tortilla francesa de 2 huevos + un bol de fresas</p>	<p>DESAYUNO (como el del miércoles)</p> <p>MEDIA MAÑANA 40 g de pan + una conserva de pescado azul o un poco de paté</p> <p>COMIDA Ensalada de algas + pimiento rojo + guiso de alubias con almejas + macedonia</p> <p>MERIENDA Dátiles u orejones + zumo cítrico</p> <p>CENA Ensalada de naranja, melva, cebollino picado y semillas de sésamo + yogur de soja</p>	<p>DESAYUNO (como el del lunes)</p> <p>MEDIA MAÑANA Yogur de soja con avena, germen de trigo y kiwi</p> <p>COMIDA Habitas baby rehogadas + ternera -sin grasa- encibollada + kiwi</p> <p>MERIENDA Zumo de acelgas, tomate y reineta</p> <p>CENA Revuelto de patatas, alcachofas y huevo + yogur de soja con manzana</p>

3 FACTORES QUE IMPIDEN AUMENTAR LAS RESERVAS

Abusar del café o del té
"Un consumo excesivo limita la correcta absorción de este mineral. Evítalos en la sobremesa".

Exceso de lácteos
"El calcio lo inhibe. Intenta no asociarlos a fuentes vegetales férricas (verduras, algas...); se asimila mucho peor".

No tomar vitamina C
"Ésta potencia su absorción. Combina alimentos ricos en ella y otros en hierro (vísceras, pescado azul, carnes...).



Marta Fernández de Angulo
nutricionista de SHC Medical (Sevilla).