



## ORIENTAÇÕES PARA UMA DIETA ENRIQUECIDA EM FERRO

A estratégia para uma dieta rica em ferro inclui a combinação de alimentos fontes desse mineral com aqueles ricos em vitamina C, o que otimiza sua absorção. Essa abordagem visa corrigir possíveis deficiências de ferro, prevenindo e tratando a anemia.

### **Alimentos recomendados incluem:**

- Carnes magras, especialmente as vermelhas, aves, pescados e frutos do mar (ostras, mariscos), vísceras (rim, coração, fígado), gema de ovo; Além de leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico, ervilha), vegetais folhosos verdes escuros (agrião, espinafre, couve, salsa), cereais integrais, castanhas e sementes (semente de abóbora, gergelim, castanha de caju), melado da cana-de-açúcar e açúcar mascavo.

Pontos importantes a considerar:

- O ferro heme, presente em alimentos de origem animal (carne bovina, aves, pescados e gema de ovo), e o ferro não-heme, encontrado na carne vermelha e também em cereais e vegetais, podem ser combinados para uma abordagem abrangente.
- A absorção do ferro não-heme é melhorada pela presença de alimentos ricos em vitamina C, como laranja, limão, acerola, morango, lichia, abacaxi, bergamota, goiaba, tomate e pimentão.
- Alimentos com alto teor de cálcio, como leite, iogurte, queijo, requeijão, sorvete cremoso, flans, pudins e mousses, assim como oxalatos de cálcio encontrados em espinafre, beterraba e brócolis, podem reduzir a absorção de ferro e devem ser evitados na mesma refeição que os alimentos ricos em ferro.
- Substâncias como fitatos e fibras presentes em cereais e grãos, taninos encontrados em chás e café, e a cafeína em bebidas como cola, café e alguns chás, inibem a absorção do ferro e também devem ser evitados durante a mesma refeição.