

COMO AUMENTAR EM FERRO A SUA DIETA?

O **ferro** é um mineral existente em todas as células sendo que 1/3 do **ferro** do nosso organismo fica armazenado no fígado, 1/3 na medula óssea e o restante no baço e em outros tecidos.

A absorção do **ferro** ocorre principalmente no duodeno (parte inicial do intestino delgado).

ALIMENTOS QUE PREJUDICAM A ABSORÇÃO DE FERRO

(Não ingerir **ao mesmo tempo** que alimentos ricos em ferro)

- Leite de vaca e derivados
- Castanhas e amêndoas
- Clara do ovo
- Refrigerantes, café, chás...
- Cereais integrais

ALIMENTOS QUE AUMENTAM A ABSORÇÃO DE FERRO

- Alimentos ricos em vitamina C
 - **Frutas:** Citrinos (laranja, limão, tangerina, etc), morango, manga, melão, kiwi, goiaba
 - **Vegetais:** couve portuguesa, ervilha, brócolos, tomate



COMO AUMENTAR EM FERRO A SUA DIETA?

O **ferro** é um mineral existente em todas as células sendo que 1/3 do **ferro** do nosso organismo fica armazenado no fígado, 1/3 na medula óssea e o restante no baço e em outros tecidos.

A absorção do **ferro** ocorre principalmente no duodeno (parte inicial do intestino delgado).

ALIMENTOS QUE PREJUDICAM A ABSORÇÃO DE FERRO

(Não ingerir **ao mesmo tempo** que alimentos ricos em ferro)

- Leite de vaca e derivados
- Castanhas e amêndoas
- Clara do ovo
- Refrigerantes, café, chás...
- Cereais integrais

ALIMENTOS QUE AUMENTAM A ABSORÇÃO DE FERRO

- Alimentos ricos em vitamina C
 - **Frutas:** Citrinos (laranja, limão, tangerina, etc), morango, manga, melão, kiwi, goiaba
 - **Vegetais:** couve portuguesa, ervilha, brócolos, tomate



ALIMENTOS RICOS EM FERRO

ALIMENTO	QUANTIDADE	FERRO (mg)
Fígado	Bife médio (150mg)	16
Espinafre	5 colheres sopa	8,3
Carne bovina	Bife médio (150g)	6,2
Feijão	2 colheres sopa	4,2
Frango	Bife grande (180 g)	3,6
Lentilha	1 colher sopa	3,4
Beterraba	1 unidade grande	3,3
Grão de bico	1 colher sopa	2,8
Peixe (qualquer espécie)	1 filete grande (200g)	2,6
Ervilha	3 colheres sopa	2,3
Couve portuguesa	5 colheres sopa	1,1

PODE TAMBÉM INGERIR:

- Vísceras (miúdos) animais, como rim e coração
- Outras **carnes de aves** (peru)
- **Mariscos crus**
- Outros **vegetais verde-escuros**: agrião, salsa
- Outras **leguminosas** (favas)
- Nozes, amêndoas, castanha de caju



BOM APETITE!

FAÇA SEMPRE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EQUILIBRADA!

ELABORADO POR MARTA PESSOA – DEZEMBRO 2013
 APROVADO PELO CONSELHO TÉCNICO – DEZEMBRO 2013
 ÚLTIMA REVISÃO DO CONSELHO TÉCNICO – DEZEMBRO 2016
 PRÓXIMA REVISÃO DO CONSELHO TÉCNICO – DEZEMBRO 2019

ALIMENTOS RICOS EM FERRO

ALIMENTO	QUANTIDADE	FERRO (mg)
Fígado	Bife médio (150mg)	16
Espinafre	5 colheres sopa	8,3
Carne bovina	Bife médio (150g)	6,2
Feijão	2 colheres sopa	4,2
Frango	Bife grande (180 g)	3,6
Lentilha	1 colher sopa	3,4
Beterraba	1 unidade grande	3,3
Grão de bico	1 colher sopa	2,8
Peixe (qualquer espécie)	1 filete grande (200g)	2,6
Ervilha	3 colheres sopa	2,3
Couve portuguesa	5 colheres sopa	1,1

PODE TAMBÉM INGERIR:

- Vísceras (miúdos) animais, como rim e coração
- Outras **carnes de aves** (peru)
- **Mariscos crus**
- Outros **vegetais verde-escuros**: agrião, salsa
- Outras **leguminosas** (favas)
- Nozes, amêndoas, castanha de caju



BOM APETITE!

FAÇA SEMPRE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EQUILIBRADA!

ELABORADO POR MARTA PESSOA – DEZEMBRO 2013
 APROVADO PELO CONSELHO TÉCNICO – DEZEMBRO 2013
 ÚLTIMA REVISÃO DO CONSELHO TÉCNICO – DEZEMBRO 2016
 PRÓXIMA REVISÃO DO CONSELHO TÉCNICO – DEZEMBRO 2019