

Alimentos ricos en hierro para incluir en su dieta

El hierro es un mineral importante que debe usted incluir en su dieta durante todas las etapas de la vida. El hierro ayuda con el crecimiento, el desarrollo y los niveles de energía adecuados. Comer suficiente hierro ayuda a prevenir la anemia.

Cuando coma usted fuentes vegetales de hierro, recuerde incluir alimentos ricos en vitamina C, como los cítricos, para su mejor absorción.

A continuación, se indican algunos alimentos ricos en hierro que debe incluir en su dieta:

