



## Gli alimenti ricchi di ferro

Per prevenirne e contrastarne la carenza è bene scegliere **alimenti ricchi di ferro** ad alta biodisponibilità, cioè maggiormente assorbibili dal nostro organismo come : **carne (fegato in particolare)**, pesce, pollame, uova.

Per le donne in gravidanza si consiglia di non mangiare fegato (contiene alte dosi di vitamina A, non indicate per il bambino) ma di preferire altri alimenti della tabella.

**Carni:** scegliere le parti magre di cavallo, manzo, vitello, agnello, faraona, tacchino, coniglio, maiale, pollo, fegato di vitello o di maiale (una volta alla settimana), bresaola, speck, prosciutto cotto o crudo.

**Pesce:** preferire dentice, palombo, trota, triglia, polpo, tonno, sogliola, cozze, sgombro, pagello.

**Uova:** non più di due/tre volte la settimana (contengono colesterolo).

I legumi (soia, lenticchie, ceci, piselli, fagioli) ed altri alimenti vegetali (radicchio, rucola, spinaci, frutta secca, noci, nocciole) sono buone fonti di ferro ma, a differenza della carne e del pesce, l'assorbimento del ferro in essi contenuto è molto limitato.

Come è possibile migliorare l'assorbimento del ferro da parte dell'organismo ?

Consumando nello stesso pasto alimenti ricchi di vitamina C come: Kiwi, arance, succo di limone, mandarini, clementine, fragole, peperoni, in quanto la vitamina C facilita l'assorbimento del ferro degli alimenti di origine animale e vegetale.

