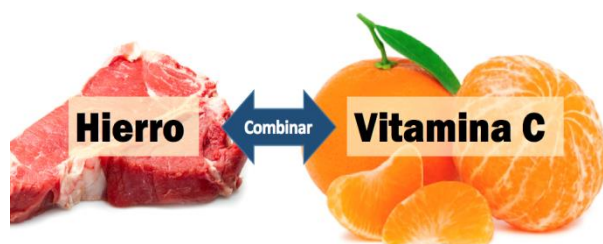


Recomendaciones nutricionales

Interacción Hierro –Vitamina C

La vitamina C, aumenta la absorción del hierro. Se recomienda incluir un cítrico en la comidas o aliñar con zumo de limón.

Opciones de cítricos: camu camu, pimiento, naranja, mandarina, aguaymanto.



Betacarotenos - Aceite

El betacaroteno, precursor de la VitA, es un tipo de pigmento presente en los vegetales, responsable del color amarillo, anaranjado o verde intenso. Consumir estos vegetales con aceite de oliva es la combinación perfecta para aumentar la biodisponibilidad de la provitamina A en tu organismo.



Interacción Hierro- Taninos

Los taninos disminuyen la absorción del hierro. Los taninos se encuentran en el té y café. Si consumes estas bebidas junto con tus comidas disminuirás la absorción de este mineral tan importante para la oxigenación de la sangre.

