



Prueba estos 7 alimentos ricos en hierro para aumentar la energía

Nutrición, 21/07/2021



El hierro ayuda a curar la anemia, aumenta la inmunidad y eleva los

niveles de energía. ¡Así que en esta temporada de lluvias, cargue con algunos alimentos ricos en hierro y disfrute de sus días de una manera más saludable!

Con el golpeteo en los cristales de tus ventanas, sientes que te desplomas con más frecuencia en estos días, ¿verdad? Se podría decir que hoy se siente lento debido a las lluvias torrenciales afuera y al clima frío reconfortante. Pero, ¿estás seguro? La fatiga a veces puede sugerir un poco de escasez de hierro en su cuerpo. Si su torrente sanguíneo carece de hierro, puede causar problemas como anemia, insomnio, fatiga y baja inmunidad. Pero hay formas de evitar estos problemas centrándose más en los alimentos ricos en hierro, especialmente durante los días fríos, cuando aumentan nuestros antojos de alimentos fritos. Recuerde, el hierro puede curarlo de la anemia y elevar sus niveles de energía. También puede estimular su sistema inmunológico, ayudar a los procesos gastrointestinales y regular la temperatura corporal.

¿No está seguro de qué alimentos tratar para obtener más hierro en su sistema? Aquí tienes una lista para guiarte.

7 alimentos ricos en hierro:

Vegetales verdes:

La espinaca está en temporada y es hora de llevarla a tu plato. Las verduras de color verde oscuro son una de las fuentes más ricas en hierro. Espinacas, col rizada, judías verdes, brócoli y más, hay muchas opciones.

Frutos secos y frutos secos:

Debes acumular anacardos, albaricoques, almendras, nueces, pasas y dátiles si quieres picar algo rico en hierro. Nunca están fuera de temporada.

Legumbres:

Cuando mamá te sirva lentejas, no digas que no. Las lentejas son una buena forma de ingerir hierro. También puedes probar la soja. El tofu, hecho de soja, es una buena forma de obtener los nutrientes.

Semillas:

Guarde las semillas de calabaza, linaza y girasol en un frasco seco esta temporada. Puede picarlos o tirarlos a cualquier cocina para una comida saludable.

Pollo:

La carne magra de aves de corral, especialmente el hígado de pollo, es rica en hierro hemo, que nuestro cuerpo absorbe más fácilmente que el hierro. Aquí hay una receta de pollo saludable para mantener intacto el nivel nutricional.

Pescado:

Los mariscos, los cangrejos, el atún y las sardinas son algunas de las mejores opciones para llevar hierro a su cuerpo. Sin embargo, todos los pescados son una buena fuente de hierro y también puede elegir los locales.

Chocolate negro:

Cuanto más oscuro se pone, mejor para su salud. El chocolate negro, con al menos un 55% de cacao, puede aportar una buena dosis de hierro y antioxidantes.