

Tener niveles altos de hierro en sangre puede ser perjudicial para la salud, ya que puede causar problemas como daño en los órganos y aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares. Por esta razón, es importante seguir una dieta adecuada para mantener los niveles de hierro bajo control. A continuación, te presentamos una dieta que te ayudará a reducir el hierro en tu organismo.

Índice ▲

1. [Alimentos que debes evitar](#)
2. [Alimentos que debes incluir](#)
 1. [Ejemplo de dieta para bajar el hierro en sangre](#)

Alimentos que debes evitar

Para comenzar, es necesario limitar el consumo de alimentos ricos en hierro. Algunos ejemplos de alimentos que debes evitar son:

- **Carnes rojas:** La carne de res, el cordero y el cerdo son fuentes de hierro altamente concentradas.
- **Vísceras:** El hígado, los riñones y el corazón contienen grandes cantidades de hierro.
- **Mariscos:** Los mariscos, especialmente los moluscos y los crustáceos, son ricos en hierro.
- **Legumbres:** Los frijoles, las lentejas y los garbanzos son ejemplos de legumbres con alto contenido de hierro.

Alimentos que debes incluir

Ahora que conoces los alimentos que debes evitar, es importante saber qué alimentos puedes incluir en tu dieta para bajar los niveles de hierro en sangre. Algunos ejemplos son:

- **Granos y cereales fortificados:** Opta por productos que estén fortificados con hierro, ya que estos contienen una cantidad menor del mineral.
- **Frutas y verduras:** Consumir frutas y verduras frescas te ayudará a mantener tus niveles de hierro controlados. Algunas opciones recomendadas son las bayas, los cítricos, los pimientos y las espinacas.
- **Lácteos:** Los productos lácteos son bajos en hierro y pueden ser incluidos en tu dieta. Elige opciones bajas en grasa como leche descremada, yogur y queso bajo en grasa.

- **Té y café:** Estas bebidas contienen sustancias que reducen la absorción de hierro en el organismo. Sin embargo, no excedas su consumo, ya que pueden tener otros efectos secundarios negativos.

Ejemplo de dieta para bajar el hierro en sangre

Si estás buscando un ejemplo de dieta para controlar los niveles de hierro, aquí tienes un plan de comidas de un día:

- **Desayuno:** Un tazón de yogur bajo en grasa con bayas y una taza de té verde.
- **Media mañana:** Una manzana y un puñado de almendras.
- **Almuerzo:** Ensalada de espinacas con pollo a la plancha y aderezo ligero. Acompaña con una rebanada de pan integral.
- **Merienda:** Un batido de frutas con leche descremada y una cucharada de avena.
- **Cena:** Pescado a la parrilla con vegetales al vapor y quinoa.
- **Antes de dormir:** Una taza de té de hierbas sin hierro, como la manzanilla.

Recuerda que siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier dieta, especialmente si tienes condiciones médicas preexistentes. Sigue esta dieta de forma equilibrada y complementa con ejercicio regular para obtener mejores resultados en tu objetivo de controlar los niveles de hierro en sangre. ¡Buena suerte!