



FERRO



A perda de sangue e alimentação inadequada podem levar à deficiência de ferro. Vegetarianos com dietas mais restritas e mulheres em idade reprodutiva devem estar mais atentos!

É o **componente principal da hemoglobina**, que está presente nas células vermelhas do sangue [hemácias] e é responsável por transportar oxigênio que obtemos pela respiração para todo o corpo.

Além disso, o ferro é importante para o **crescimento e desenvolvimento adequado** e participa em outras reações no organismo.

ALIMENTOS QUE FAZEM PARTE



Marisco
[100 g] 28 mg



Feijão
[100 g] 18 mg



Fígado de galinha
[100 g] 11 mg



Carne bovina
[100 g] 3,3 mg



Agrião
[100 g] 3 mg



Semente de abóbora
[100 g] 8 mg

COMO APROVEITAR MELHOR O FERRO DOS ALIMENTOS

- Consuma frutas cítricas como sobremesa nas refeições principais
- Evite consumir leite, café ou chá junto ou próximo das refeições principais
- Carnes vermelhas, aves e frutos do mar podem aumentar a absorção do ferro

NECESSIDADES NUTRICIONAIS

| | | |
|--|------------------|---------------|
| | 7 meses - 3 anos | 7 - 11 mg/dia |
| | 9 - 18 anos | 8 - 11 mg/dia |
| | 19 - 70 anos | 8 mg/dia |
| | +70 anos | 8 mg/dia |
| | 9 - 18 anos | 8 - 15 mg/dia |
| | 19 - 50 anos | 18 mg/dia |
| | todas as idades | 27 mg/dia |
| | todas as idades | 9 - 10 mg/dia |
| | +51 anos | 8 mg/dia |

SINAIS DA DEFICIÊNCIA

A deficiência de ferro é uma das mais comuns no mundo, e normalmente é caracterizada como anemia ferropriva. As células do sangue que transportam oxigênio diminuem em tamanho e quantidade, e os exames se alteram. Os principais sintomas são taquicardia, fadiga e palidez, dor de cabeça e unhas finas e achatadas.