

## 18.- Respuesta correcta: d)

El hierro se encuentra en los alimentos citados, tanto de origen animal como vegetal.

El hierro, al igual que sucede con el calcio, se absorbe peor en los alimentos de origen vegetal, no obstante la combinación del hierro animal (*hierro hemo*) y vegetal (*hierro no hemo*), mejora la absorción intestinal de este último, y también lo mejora la presencia de vitamina C.

Si la dieta es variada, la diferente absorción intestinal del hierro de los alimentos no constituye un problema, y solo hay que tener mayor cuidado si se hace una dieta estrictamente vegetariana.

## ALIMENTOS ALTOS EN HIERRO

