

PONTO.

ESCOLHA SAUDÁVEL



# Ferro

## Biodisponibilidade

O ferro encontra-se presente em alimentos como:



carne



peixe



ovos



leguminosas



frutos  
oleaginosos



hortícolas de  
folha verde  
escura

A biodisponibilidade do ferro pode ser influenciada por vários nutrientes e substâncias, como a **vitamina C**, o **cálcio** e a **cafeína**, que podem aumentar ou diminuir a sua absorção.

### VITAMINA C

A vitamina C é um importante potenciador da absorção de ferro. Consumir alimentos ricos nesta vitamina, tais como **agriões**, **pimentos crus**, **citrinos** ou **kiwis**, durante a refeição, permite aumentar a absorção de ferro presente na mesma.

**aumenta  
absorção**

**diminui  
absorção**

### CÁLCIO E CAFEÍNA

Ingerir alimentos ricos em cálcio ou cafeína durante as refeições diminui a absorção de ferro. Evite o consumo de **leite**, **iogurtes**, **café** e **refrigerantes com cafeína** durante ou logo após as refeições.