



ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

CANTIDAD DE HIERRO POR 100 g DE ALIMENTO



HIERRO HEMO

ORIGEN ANIMAL

Se absorbe mejor
(15–35%).

ALIMENTO	HIERRO (mg)
 Hígado de res	6.5
 Almejas	28.0
 Ostiones	8.8
 Mejillones	7.0
 Hígado de pollo	9.0
 Res (filete)	2.7
 Res (molida, 90% magra)	2.6
 Sardina	2.9
 Atún	1.5
 Camarón	1.1
 Huevo	1.2



HIERRO NO HEMO

ORIGEN VEGETAL

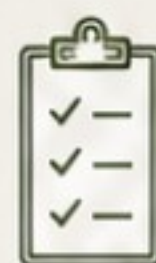
Se absorbe en menor
proporción (2–20%).

ALIMENTO	HIERRO (mg)
 Lentejas (cocidas)	3.3
 Garbanzo (cocido)	2.1
 Frijoles negros (cocidos)	2.1
 Semillas de calabaza	7.8
 Semillas de ajonjolí	7.2
 Avena en hojuelas (cocida)	1.2
 Quinoa (cocida)	1.5
 Amaranto (cocido)	1.1
 Tofu firme	3.4
 Espinaca (cocida)	2.7
 Almendra	2.9
 Higos secos	2.0



PARA MEJORAR LA ABSORCIÓN

Combina alimentos ricos en hierro no hemo con vitamina C (limón, naranja, kiwi, pimiento) y evita tomar té o café junto con las comidas.



NOTAS IMPORTANTES

Las necesidades de hierro varían según la edad, sexo, etapa de vida y estado de salud. Consulta con un profesional de la salud si tienes dudas o sospechas deficiencia.

