

Alimentos ricos en *Hierro*








Tabla con los alimentos ricos en hierro¹

Alimento	Hierro (mg por 100 g de porción comestible)
Carnes	
Hígado	8-10
Ternera	2-3,5
Embutidos	2-2,5
Pollo	1,5-2
Pescados	
Sardinas	2,9
Atún	1
Bacalao	0,4
Ostras	26
Mejillones	7,7
Huevos	
Entero	1,9
Yema	6,1
Legumbres secas	8,5-5,3
Cereales	
Pan blanco	1,7
Pan integral	2,5
Corn-flakes	6,7
All-bran	12,0
Hortalizas	
Espinacas	1,6
Patatas	0,4
Leche	
Leche de vaca, yogur	0,1

Listado de alimentos ricos en hierro

Hierro Hemo:

-  Casquería (vísceras, hígado, riñones, sesos, mollejas, corazón, etcétera).
-  Carnes rojas (ternera, cerdo, cordero, etcétera).
-  Mariscos bivalvos (ostras, mejillones, navajas, vieiras, almejas, chirlas, etcétera).
-  Carnes blancas (pollo, pavo, etcétera).
-  Pescado azul (sardinas, salmón, atún, salmonetes, etcétera).

Hierro No-Hemo:

-  Cereales fortificados con hierro.
-  Legumbres secas (lentejas, alubias, garbanzos, fabes, etcétera).
-  Semillas (sésamo, pipas de girasol, piñones, etcétera).
-  Verduras de hojas verdes (espinacas, acelgas, coles, etcétera).
-  Frutos secos (pistachos, anacardos, nueces, almendras, dátiles, higos, orejones de melocotón, etcétera).
-  Tofu.

Alimentos ricos en *Hierro*



El hierro en los alimentos se encuentra en dos formas diferentes, **hierro HEMO y NO HEMO**.

La absorción de hierro hemo por el cuerpo es más fácil que la del hierro no hemo por lo que es importante incluir fuentes de hierro hemo en la dieta regularmente. Además, la vitamina C ayuda a mejorar la absorción de hierro. Sin embargo, se puede llevar una dieta vegetariana equilibrada en hierro si incluimos alimentos ricos en hierro no hemo².

La falta de hierro en el organismo ocasiona, en último extremo, anemia (una de las deficiencias nutricionales más comunes en el mundo)².

Factores que influyen en la absorción de hierro en la dieta:

Absorción de Hierro Hemo¹

Cantidad de hierro hemo presente en la carne

Contenido en calcio de la comida

Forma de preparación del alimento (tiempo y temperatura)

Absorción de Hierro No-Hemo¹

Estado nutricional del hierro del individuo

Cantidad de hierro no-hemo biodisponible

Balance entre los factores de la dieta que incrementa o inhiben la absorción de hierro¹:

- Factores que incrementan la absorción de hierro
Ácido ascórbico / Carne, pescado, mariscos / Ciertos ácidos orgánicos

- Factores que inhiben la absorción de hierro
Fitatos / Compuestos fenólicos / Calcio / Proteína de la soja

REFERENCIAS:

1. Martínez C, Ros G, Periago MJ, Lopez G. Biodisponibilidad del hierro de los alimentos. Arch Latinoam Nutr. 1999;49(2):106-13.
2. Carpenter CR, Mahoney AW. Contributions of heme and nonheme iron to human nutrition. Crit Rev Food Sci. 1992;31(4):333-67.



Escanea este código QR para encontrar más consejos para abordar el déficit de hierro y recetas ricas en hierro.