

ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

Contenido en hierro (mg/100 g de alimento)

Cereales desayuno base de maíz, trigo y avena	11,9
Barrita cereales con chocolate o frutas	11
Pipa de calabaza	8,8
Ajo, en polvo	8,7
Lenteja, hervida	8,2
Judía pinta	8,2
Fabada	7,8
Perejil, fresco	7,7
Pistacho	7,2
Patata, asada	7
Pipas de girasol, peladas, con sal	6,8
Muesli	6,6
Piñón	5,6
Cacao, en polvo, azucarado, bajo en calorías	5
Café, en polvo, soluble	4,4
Altramuz	4,4
Almendra, frita, salada	4,2
Avellana	3,8
Café, en grano o molido, descafeinado	3,8
Pan integral	3,8
Soja, fresca	3,6
Borraja	3,3
Galleta, tipo "Digestiva"	3,2
Pan de avena	3,2
Grelo	3,1
Mijo	3
Dátil	3
Chocolate negro, con azúcar	2,8
Garbanzo, hervido	2,8
Palomitas de maíz, sin aceite, sin sal	2,7
Salsa de soja	2,7
Acelgas, hervidas	2,6
Cacahuete, crudo, con cáscara	2,5
Nuez	2,3
Puré de patata, en copos	2,4
Patatas, fritas, chips	2
Galletas tipo maria	2
Canónigos	2
Mostaza	1,9
Azúcar, moreno	1,9

Aceituna	1,8
Haba, fresca	1,7
Tofu	1,7
Guisante, congelado, hervido	1,6
Pepinillos en vinagre	1,6
Pan blanco, tipo "baguette"	1,5
Aceituna negra, con hueso	1,5
Rúcula	1,5
Espárrago, verde	1,3

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Contenido en hierro (mg/100 g de alimento)

Almejas	24
Berberechos	24
Morcilla, frita	19
Cecina	9,8
Foie gras	6,4
Anchoas en aceite vegetal	4,6
Mejillón	4,5
Jamón ibérico de cebo	4,3
Lomo embuchado	3,7
Caracol	3,5
Langostino	3,3
Vaca/buey, solomillo, a la plancha	3
Sardina, enlatada, en aceite, escurrida	2,9
Carne picada	2,5
Sepia	2,4
Salchichón	2,4
Pollo, frito	2,3
Mortadela	2,2
Salami	2,2
Lacón	2,1
Chorizo	2,1
Tortilla, a la francesa	2
Huevo de gallina, frito	1,9
Rabo de toro	1,9
Jamón serrano	1,7
Caballa, enlatada en aceite, escurrida	1,7
Salchicha, fresca	1,4
Ternera, solomillo, asado	1,3
Pollo asado con piel	1,3
Atún, plancha	1,3
Pavo, fiambre	1,3

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

(mg/100g de alimento)

3. BEDDOCA Base de Datos Española de Composición de Alimentos (Consulta: Enero 2020)

CANTIDAD DE HIERRO RECOMENDADA






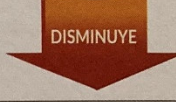
(todos los días) (1)

La cantidad de hierro diaria que necesita varía según la edad, el sexo y si consume una dieta principalmente vegetal. A continuación se indican las cantidades promedio de hierro recomendadas por día en miligramos (mg). Los vegetarianos que no consumen carne, aves ni mariscos necesitan casi el doble de hierro listado a continuación porque el cuerpo absorbe mejor el hierro de origen animal que el hierro de origen vegetal.

ETAPA DE LA VIDA	HOMBRES	MUJERES
Bebés hasta los 6 meses	0,27 mg	0,27 mg
Bebés de 7 a 12 meses	11 mg	11 mg
Niños de 1 a 3 años	7 mg	7 mg
Niños de 4 a 8 años	10 mg	10 mg
Niños de 9 a 13 años	8 mg	8 mg
Adolescentes de 14 a 18 años	15 mg	15 mg
Adultos de 19 a 50 años	8 mg	18 mg
Adultos de 51 o más años	8 mg	8 mg
Embarazo	N/C*	27 mg
Lactancia (madres adolescentes <19 años)	N/C*	10 mg
Lactancia (madres adultas >19 años)	N/C*	9 mg

*N/C: No Corresponde

Factores que afectan a la absorción del hierro, efecto fisiológico que producen y pautas dietético-nutricionales que favorecerían la biodisponibilidad (2)

FACTOR	EFEECTO: Potencian o disminuyen la absorción del hierro	PAUTAS DIETÉTICO-NUTRICIONALES
 Vitamina C	 POTENCIA	Incrementar el consumo de frutas y verduras Optar por la fruta como postre en las comidas principales y en el desayuno Incluir aderezo de limón Utilizar alimentos como la patata en los guisos o fruta en las ensaladas
 Carne	 POTENCIA	Aumentar el consumo de pequeñas raciones de carne y pescado en lugar de consumirlo en raciones mayores con una menor frecuencia
 Vitamina A y beta-carotenos	 POTENCIA	Incrementar el consumo de frutas y verduras (fuentes ricas en betacarotenos) en las comidas principales No olvidarnos de incluir ciertos alimentos ricos en vitamina A como la casquería, los patés, calamares, angula...
 Calcio	 DISMINUYE	Evitar o, al menos, moderar, el consumo de productos como el queso en las comidas principales Optar por el consumo de fruta como postre en sustitución de yogures, helados, nata o dulces elaborados a partir de la leche (natillas, flanes, arroz con leche...) Evitar el consumo de salsas como la bechamel, carbonara...
 Fibra	 DISMINUYE	No abusar de productos integrales Quitarle la pulpa a los zumos El consumo de frutos secos realizarlo fuera de las comidas principales
 Polifenoles	 DISMINUYE	Aislar el consumo de café y de té de las comidas principales Tomar agua en vez de otras bebidas como vino o cerveza durante las comidas Poner a remojo 24 h las legumbres y cereales

1. NIH: National Institutes of Health (en línea). Office of Dietary Supplements. (Consulta: Enero 2020). Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/iron-DatosEnEspañol/>

2. Domínguez R., Garnacho-Castaño M.V., Maté-Muñoz J.L. Efecto de la hepcidina en el metabolismo del hierro en deportistas. Nutr. Hosp. 2014;30(6):1218-1231