

Fuentes alimenticias en Hierro



Información sobre el Hierro

- El Hierro es un mineral importante para la buena salud.
- El hierro transporta oxígeno a todas las partes del cuerpo.
- Los niveles bajos de hierro pueden dejarle cansado(a), pálido e irritable.

¿Cuánto hierro debería aspirar a consumir?

Edad en Años	Aspire por un consumo de *miligramos (mg)/día	Manténgase menos que* mg/día
Hombres de 19 y mayores	8	45
Mujeres 19-50	18	45
Mujeres de 51 y mayores	8	45
Mujeres embarazadas 19-50	27	45
Mujeres dando el pecho 19-50	9	45

*Esto incluye fuentes de hierro de alimentos y suplementos.

Los vegetarianos necesitan casi el doble de la cantidad diaria recomendada de hierro en comparación con los no vegetarianos. El hierro de los alimentos de origen vegetal no es absorbido tanto por nuestros cuerpos como fuentes de alimentos animales.

Contenido de hierro de algunos alimentos comunes

Puede encontrar hierro en alimentos animales y vegetales.

- Las fuentes Animales (llamadas "hemoglobina hierro") incluyen carne, pescado y aves de corral. Nuestros cuerpos absorben fácilmente este tipo de hierro.
- Las fuentes vegetales (llamadas "hierro sin hemoglobina") incluyen frijoles secos, guisantes y lentejas y algunas frutas y verduras.
- En Canadá, los productos de grano como la harina, los fideos y los cereales para el desayuno están fortificados con hierro. Nuestros cuerpos absorben mejor este tipo de hierro cuando lo consuman junto con la carne / pollo / pescado o una fuente de vitamina C. Alimentos ricos en vitamina C incluyen cítricos y jugos, melón, fresas, brócoli, tomates y pimientos.



La siguiente tabla le mostrará qué alimentos son fuentes de hierro.

Alimento	Tamaño de la porción	Hierro (mg)
Verduras y Frutas		
Espinaca, cocinada	125 ml (½ taza)	2.0-3.4
Puré de Tomate	125 ml (½ taza)	2.4
Edamame/Granitos de Soya, cocinados	125 ml (½ taza)	1.9-2.4
Frijoles Lima, cocinados	125 ml (½ taza)	2.2
Espárragos, crudos	6 unidades	2.1
Corazones de Palmito, enlatado	125 ml (½ taza)	2.0
Papa, con cascara, cocinada	1 medium	1.3- 1.9
Arvejas, cocinadas	125 ml (½ taza)	1.7
Nabo o remolachas verde, cocinado	125 ml (½ taza)	1.5- 1.7
Jugo de ciruela	125 ml (½ taza)	1.6
Albaricoques, secos	60 ml (1/4 taza)	1.6
Remolacha, enlatadas	125 ml (½ taza)	1.6
Col, cocinada	125 ml (½ taza)	1.3
Arvejas verdes, cocinadas	125 ml (½ taza)	1.3
Salsa de Tomate	125 ml (½ taza)	1.3
Productos integrales		
Avena, instantánea, cocinada	175 ml (¾ taza)	4.5- 6.6
Crema de trigo, todos los tipos, cocinada	175 ml (¾ taza)	5.7-5.8
Cereal, seco, todos los tipos	30 g (comprobar la etiqueta del producto para el tamaño de la porción)	4.0-4.3
Barra de granola, avena, frutas y nueces	1 barra (32 g)	1.2 -2.7



Galletas, soda	6 galletas	1.5-2.3
Cereal de avena integral, cocinada	175 ml (¾ taza)	2.0
Pasta, fideos de huevo enriquecidos, cocinados	125 ml (½ taza)	1.3
Leche y Alternativas		
Yogurt, soya	175 ml (¾ taza)	2.1
Carnes y Alternativas		
Carne y Aves		
Pato, cocinado	75 g (2 ½ oz)	1.8- 7.4
Alce o venado, cocinado	75 g (2 ½ oz)	2.5-3.8
Carne de res, varios cortes, cocinada	75g(2 ½ oz)	1.4-3.3
Carne molida (res, cordero) cocinada	75 g (2 ½ oz)	1.3-2.1
Cordero, varios cortes, cocinado	75 g (2 ½ oz)	1.3-2.1
Pollo, varios cortes, cocinado	75 g (2 ½ oz)	0.4-2.0
Puerco, varios cortes, cocinado	75 g (2 ½ oz)	0.5 -1.5
Carne molida (pavo, pollo, puerco) cocinada	75 g (2 ½ oz)	0.7-.08
Pavo, varios cortes, cocinado	75 g (2 ½ oz)	0.3-0.8
Carnes de Órganos		
Hígado, puerco, cocinado*	75 g (2 ½ oz)	13.4
Hígado (pollo, pavo, cordero) cocinado	75 g (2 ½ oz)	6.2-9.7
Riñón, cordero, cocinado	75 g (2 ½ oz)	9.3
Hígado, carne de res, cocinado	75 g (2 ½ oz)	4.9
Riñón (res, ternera, puerco) cocinado	75 g (2 ½ oz)	2.3- 4.4
Pescados y Mariscos		
Pulpo, cocinado	75 g (2 ½ oz)	7.2
Ostras, cocinadas	75 g (2 ½ oz)	3.3-9.0



Mariscos (langostino, conchas, cangrejo) cocinados	75 g (2 ¼ oz)	0.6-2.2
Sardinas, enlatadas	75 g (2 ¼ oz)	1.7-2.2
Almejas, enlatadas	75 g (2 ¼ oz)	2.0
Pescado (caballa, trucha, robalo) cocinado	75 g (2 ¼ oz)	1.4-1.7
Atún, ligero, enlatado en agua	75 g (2 ¼ oz)	1.2
Alternativas de Carne		
Tofu, cocinado	150 g (½ taza)	2.4-8.0
Soya, maduros, cocinados	175 ml (¾ taza)	6.5
Lentejas, cocinadas	175 ml(¾ taza)	4.1-4.9
Frijoles (blancos, rojos, pinto, negros, romano/arándano, adzuki) cocinados	175 ml(¾ taza)	2.6 -4.9
Semillas de zapallo o calabaza, tostadas	60 ml(¼ taza)	1.4-4.7
Guisantes (garbanzo, ojo negro, partidos) cocinados	175 ml (¾ taza)	1.9-3.5
Tempeh/producto de soya fermentado, cocinado	150 g (¾ taza)	3.2
Sin carne (salchicha, pollo, albóndigas, barritas de pescado) cocinados	75 g (2.5 oz)	1.5-2.8
Frijoles horneados, enlatados	175 ml (¾ taza)	2.2
Nueces (castañas, almendras, avellanas, macadamia, pistachos) sin cascara	60 ml(¼ taza)	1.3-2.2
Huevos, cocinados	2 grandes	1.2-1.8
Semillas de sésamo, tostadas	15 ml (1 Cucharada)	1.4
Sin carne, tajadas para la merienda	75 g (2.5 oz)	1.4
Humus	60 ml(¼ taza)	1.5
Mantequilla de almendra	30 ml (2 Cucharadas)	1.1



Diversos		
Melazas	15 ml (1 Cucharada)	3.6
Pasta de extracto de levadura	30 ml (2 Cucharadas)	1.5

*Las mujeres embarazadas deben limitar el consumo de hígado a una porción cada dos semanas.

Fuente: "Archivo de Nutrientes Canadiense 2015"
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php
 [Accesado Junio 2016]



Esta hoja informativa se distribuye como elogios de:

© 2014 Dietitians of Canada; puede ser reproducido en su totalidad. Sólo para uso no comercial.