

Tabla de contenido de hierro en los alimentos

Contenido de hierro en alimentos ricos en hierro	
Ración de de alimentos (100 g)	Hierro
Mariscos, pescados y crustáceos	
Almejas	24 mg
Ostras	6,5 mg
Mejillones	4,2 mg
Calamares y pulpo	1,7 mg
Sardinas	3,2 mg
Pescadilla	11-13 mg
Verduras	
Espinacas	4,1 mg
Acelgas	3,1 mg
Legumbres	
Guisantes secos	5,3 mg
Garbanzos y judías blancas pinta	6,7 mg
Lentejas	7,1 mg
Cereales	
Galletas	2 mg
Pan integral	2,5 mg
Cereales integrales	12 mg
Carnes y derivados	
Hígado	8 mg
Caza	7,7 mg
Vacuno	2,5 mg
Embutidos	2,4 mg
Cerdo	1,5 mg

Contenido de hierro en alimentos ricos en hierro	
Ración de de alimentos (100 g)	Hierro
Frutos secos	
Pistachos	7,3 mg
Pipas	6,3 mg
Ciruelas	3 mg
Nueces	2,3 mg
Avellanas	4 mg
Dátiles	2 mg
Varios	
Huevos, yogur, leche y queso	2,2 mg

Fuente: Muñoz M, Aranceta J, García-Jalón I. Nutrición aplicada y dietoterapia. Ed. EUNSA; 1999. P. 245