

Tabla de contenido de hierro en los alimentos

Contenido de hierro en los alimentos	
Raciones de alimentos	Hierro
Mejillones (100 g)	4,5 mg
Almejas, chirlas y berberechos (100 g)	24 mg
Pescado (125 g)	1,5-2 mg
Carne (100 g)	2,5-3 mg
1 huevo (60 g)	1,7 mg
1 plato de legumbres (70 g)	10,7 mg
Frutos secos oleaginosos (20 g)	1,2-1,6 mg
Orejones (50 g)	2 mg
Acelgas (200 g)	6 mg
Espinacas (200 g)	4,8 mg
Espárragos, judías y col (200 g)	2 mg
Perejil (20 g)	1,5 mg

Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. Tabla de composición de alimentos españoles. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.