



El hierro en los alimentos Iron in Foods

Existen 2 tipos de hierro en los alimentos:

- Hemínico (hemo)
- No hemínico (no-hemo)

El cuerpo absorbe el hierro hemínico más fácilmente que el hierro no hemínico. Sin embargo, los alimentos con hierro no hemínico también son importantes fuentes de hierro en su dieta.

Consulte [HealthLinkBC File #68c El hierro y su salud](#) para obtener más información sobre cuánto hierro necesita y cómo obtener la máxima cantidad de hierro de los alimentos.

¿Qué alimentos contienen hierro hemínico?

Alimento	Hierro (mg) por 75g (porción de 2 ½ oz)
Hígado de cerdo*	13,4
Hígado de pollo*	9,2
Ostras/ostiones**	6,3
Mejillones	5,0
Hígado de res/ternera*	4,8
Paté de hígado, enlatado*	4,1
Res	2,4
Almejas	2,1
Sardinas, enlatadas	2,0
Cordero	1,5
Atún/arenque/trucha/caballa	1,2
Pollo	0,9
Cerdo	0,9
Camarones	0,9
Salmón	0,5
Pavo	0,5
Fletán/lenguado/platija	0,2

g = gramo, mg = miligramo, oz = onza

*El hígado y los productos derivados del hígado (por ej. el embutido de hígado para untar y las salchichas de hígado) tienen un alto contenido de vitamina A. Demasiada vitamina A puede causar defectos congénitos, especialmente durante el primer trimestre. La elección más segura es limitar estos alimentos durante el embarazo. Si decide tomar hígado o productos derivados del hígado, no tome más de 75g (2 ½ onzas) a la semana.

**Las ostras (ostiones) del Pacífico suelen tener niveles más altos de cadmio. Health Canada (Departamento de Salud de Canadá) recomienda que los adultos no consuman más de 12 ostras de B.C. al mes, y los niños no más de 1,5 ostras de B.C. al mes.

¿Qué alimentos contienen hierro no hemínico?

Alimento	Porción	Hierro (mg)
Cereal infantil, seco***	28g (5 cdas)	7,0
Frijoles de soja, secos, hervidos	175 ml (3/4 taza)	6,5
Lentejas, cocidas	175 ml (3/4 taza)	4,9
Semillas/pipas de calabaza, tostadas	60 ml (1/4 taza)	4,7
Cereal frío enriquecido***	30 g	4,5
Frijoles rojos oscuros, cocidos	175 ml (3/4 taza)	3,9
Melaza residual	15 ml (1 cda)	3,6
Cereales calientes instantáneos enriquecidos***	175 ml (3/4 taza)	3,4
Espinacas, cocinadas	125 ml (1/2 taza)	3,4
Frijoles refritos, enlatados	175 ml (3/4 taza)	2,7

Edamame, semillas de soya verde, cocido y pelado	125 ml (1/2 taza)	2,4
Tofu semiduro o duro	150 g (3/4 taza)	2,4
Tahini (mantequilla de ajonjolí/sésamo)	30 ml (2 cdas)	2,3
Garbanzos, enlatados	175 ml (3/4 taza)	2,2
Habas de Lima, hervidas	125 ml (1/2 taza)	2,2
Acelgas, cocinadas	125 ml (1/2 taza)	2,1
Bagel (rosca de pan)	1/2 bagel	1,9
Papa, asada con piel	1 mediana	1,9
Algas marinas, agar (secas)	8 g (1/2 taza)	1,7
Puré de ciruelas	60 ml (1/4 taza)	1,7
Hojas de betabel (remolacha), cocinadas	125 ml (1/2 taza)	1,5
Quínoa, cocida	125 ml (1/2 taza)	1,5
Huevos	2	1,4
Chícharos/arvejas, hervidos	125 ml (1/2 taza)	1,3
Avena, de copos rápidos o grandes, preparada	175 ml (3/4 taza)	1,3
Hummus	60 ml (1/4 taza)	1,2
Semillas/pipas de girasol, tostadas	60 ml (1/4 taza)	1,2
Salsa de tomate, enlatada	125 ml (1/2 taza)	1,2
Cebada perlada, cocida	125 ml (1/2 taza)	1,1

Chucrut	125 ml (1/2 taza)	1,1
Bebida fortificada de soya	250 ml (1 taza)	1,1
Melaza de alta calidad	15 ml (1 cda)	1,0
Trigo molido***	30 g	1,0
Espinacas, crudas	250 ml (1 taza)	0,9
Pan integral de trigo	35 g (1 rebanada)	0,9
Pasta de trigo integral, cocida	125 ml (1/2 taza)	0,8
Remolacha/betabel, en rodajas, hervida	125 ml (1/2 taza)	0,7

g = gramo, mg = miligramo, ml = mililitro, cdas = cucharadas

***Las cantidades de hierro en alimentos enriquecidos y preparados varían. Revise la etiqueta nutricional para obtener más información. Para el año 2022, todas las etiquetas mostrarán la cantidad de hierro en miligramos. Hasta entonces, algunas etiquetas solo mostrarán el hierro como un valor porcentual diario (% VD). El valor diario usado es de 14 mg (o 7 mg para los cereales infantiles). Por ejemplo, si una porción de cereal tiene un valor diario del 25 %, tiene 3,5 mg de hierro (0,25 x 14 mg).

Nota: La mayor parte de las cantidades de hierro mostradas en las tablas anteriores proceden del Canadian Nutrient File, CNF (Archivo canadiense de información nutricional). Para los alimentos que tenían más de una entrada en el CNF, se realizó una media de todas las entradas.

Para más información

Para obtener más información nutricional, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista certificado.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.