



ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN HIERRO

El hierro es un mineral de gran importancia que se encuentra en el organismo, forma parte de las proteínas encargadas del transporte de oxígeno en la sangre.

El hierro se encuentra presente en los alimentos de dos formas:
Hierro Hemo, el cual tiene mayor absorción, aproximadamente del 25%, se encuentra en los alimentos de origen animal.

Hierro No Hemo, se absorbe entre el 1 y el 10%, se encuentra en los alimentos de origen vegetal.

A continuación se enlistan alimentos ricos en hierro.

- Acelga (HNN)
- Ajonjolí (HNN)
- Amaranto (HNN)
- Avena (HNN)
- Berros (HNN)
- Brócoli (HNN)
- Cacahuates (HNN)
- Calabacita (HNN)
- Carne magra (HM)
- Centeno (HNN)
- Cereal para bebés (HNN)
- Corazón (HM)
- Chiles secos (HNN)
- Chirimoya (HNN)
- Elote (HNN)
- Espinaca (HNN)
- Frutas secas (HNN)
- Gérmen de trigo (HNN)
- Habichuelas secas (HNN)
- Hígado (HM)
- Higo (HNN)
- Huauzontle (HNN)
- Huevo (HM)
- Leguminosas (frijol, lenteja) (HNN)
- Levadura de cerveza (HNN)
- Mariscos (HM)
- Moronga (HM)
- Nueces (HNN)
- Orejones de durazno (HNN)
- Ostras (HM)
- Panes y cereales enriquecidos (HNN)
- Papa (HNN)
- Pasitas (HNN)
- Pepita de calabaza (HNN)
- Pescados (HM)
- Quelite (HNN)
- Queso de tuna (HNN)
- Riñón (HM)
- Tortilla (HNN)
- Zanahoria (HNN)

Para mejorar la absorción del hierro no hemo, es recomendable su consumo en conjunto con alimentos ricos en vitamina C.

El té negro, café, la cerveza oscura, el vino tinto interfieren en la absorción de hierro, chocolate y lácteos.