



El hierro en los alimentos Iron in Foods

¿Por qué necesito el hierro?

El hierro es un mineral que el cuerpo usa para producir hemoglobina. La hemoglobina se encuentra en los glóbulos rojos y ayuda a transportar el oxígeno a todas las partes del cuerpo. Los bebés y los niños necesitan el hierro para un crecimiento y desarrollo sanos, incluido para el desarrollo del cerebro.

La cantidad de hierro que necesita a diario depende de su edad, su sexo y de si está embarazada o en período de lactancia y de las fuentes de hierro que consuma.

¿Qué alimentos contienen hierro?

El hierro se encuentra de manera natural en muchos alimentos como:

- Carne, aves y pescado
- Huevos
- Frijoles, arvejas/guisantes, lentejas, tofu
- Algunas verduras como las espinacas y la remolacha/betabel
- Granos integrales como la quinoa, la avena integral y el pan integral
- Frutos secos, semillas y algunas frutas deshidratadas como las pasas

Algunos alimentos tienen hierro añadido. En Canadá, el hierro debe ser añadido a ciertos alimentos como la harina blanca y los sustitutos de la carne. Otros alimentos como los cereales para el desayuno, los cereales para bebés y la pasta, también pueden tener hierro añadido. Consulte la lista de ingredientes y la tabla de información nutricional para ver si se ha añadido hierro y en qué cantidad.

¿Cuáles son los diferentes tipos de hierro?

Existen 2 tipos de hierro en los alimentos:

- El hierro *hemínico* (*hemo*), que se encuentra en la carne, el pescado y las aves, y el organismo lo absorbe fácilmente
- El hierro *no hemínico* (*no hemo*), que se encuentra en los huevos y en los alimentos de origen vegetal como los frijoles, lentejas, frutos secos y semillas, granos enteros y algunas verduras. También se encuentra en los alimentos con hierro añadido. El organismo no absorbe tan bien este tipo de hierro

Se puede absorber más hierro no hemínico de los alimentos si se consumen junto con alimentos ricos en hierro hemínico o alimentos ricos en vitamina C. Entre los alimentos ricos en vitamina C se incluyen:

- Pimientos rojos, amarillos y verdes
- Brócoli, coles de Bruselas, arvejas (*snow peas*)
- Papayas, kiwis, fresas
- Naranjas, toronjas/pomelos

¿Cuánto hierro contienen los alimentos?

Puede consultar la tabla de fuentes alimentarias que aparece a continuación para determinar cuánto hierro contiene un alimento. También puede usar el Archivo Nutricional Canadiense (ver para más información).

Para los alimentos que tengan una etiqueta, revise la tabla de información nutricional. El valor porcentual diario (%VD) en la tabla de información nutricional le indica si un alimento tiene “poco” o “mucho” hierro. 5% de VD o menos es 'poca cantidad' y 15% de VD o más es 'muchas cantidad'. Algunas etiquetas mostrarán la cantidad de hierro en miligramos.

Para más información

- [HealthLinkBC File #68c El hierro y su salud](#)
- Contenido de hierro de algunos alimentos específicos: [Archivo Nutricional Canadiense](#)

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

Fuentes alimentarias de hierro

Alimentos con hierro hemínico	Porción	Hierro (mg)
Hígado (de cerdo, de pollo o de res/ternera)*	75 g (2 ½ oz)	de 4,6 a 13,4
Ostras** o mejillones	75 g (2 ½ oz)	de 5,0 a 6,3
Cordero o carne de res	75 g (2 ½ oz)	de 1,5 a 2,4
Almejas	75 g (2 ½ oz)	2,1
Sardinas, enlatadas	75 g (2 ½ oz)	2,0
Atún, arenque, trucha o caballa	75 g (2 ½ oz)	1,2
Pollo o cerdo	75 g (2 ½ oz)	0,9
Salmón o pavo	75 g (2 ½ oz)	0,5
Alimentos con hierro no hemínico	Porción	Hierro (mg)
Cereal infantil con hierro añadido	28 g (5 cdas)	7,0
Soya, cocinada	175 ml (3/4 taza)	6,5
Frijoles o lentejas	175 ml (3/4 taza)	de 3,3 a 4,9
Semillas/pipas de calabaza, tostadas	60 ml (1/4 taza)	4,7
Cereal frío con hierro añadido	30 g	4,5
Melaza residual	15 ml (1 cda)	3,6
Cereal caliente con hierro añadido	175 ml (3/4 taza)	3,4
Espinacas, cocidas	125 ml (1/2 taza)	3,4
Albóndigas vegetarianas	150 g	3,2
Tofu, firme o extra firme, o edamame, cocinado	150 g (3/4 taza)	2,4
Tahini (mantequilla de ajonjolí/sésamo)	30 ml (2 cdas)	2,3
Garbanzos	175 ml (3/4 taza)	2,2
Acelgas o remolacha/betabel, cocinadas	125 ml (1/2 taza)	de 1,5 a 2,1
Papa, asada con piel	1 mediana	1,9
Bagel/rosquilla de pan	½ bagel	1,9
Algas marinas, agar (secas)	8 g (1/2 taza)	1,7
Puré de ciruelas	60 ml (1/4 taza)	1,7
Quinoa, cocinada	125 ml (1/2 taza)	1,5
Huevos	2	1,4
Avena, instantánea o de copos grandes, preparada	175 ml (3/4 taza)	1,4
Almendras, nueces o pecanas	60 ml (1/4 taza)	de 0,8 a 1,3
Arvejas/guisantes, cocinados	125 ml (1/2 taza)	1,3
Pan blanco	35 g (1 rebanada)	1,3
Tallarines/fideos de huevo con hierro añadido	125 ml (1/2 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
Chucrut	125 ml (1/2 taza)	1,1
Bebida de soya	250 ml (1 taza)	1,1
Espinacas, crudas	250 ml (1 taza)	0,9
Albaricoques secos o pasas	60 ml (1/4 taza)	de 0,7 a 0,9
Pan de trigo integral	35 g (1 rebanada)	0,9
Pasta de trigo integral, cocinada	125 ml (1/2 taza)	0,8
Espárragos o remolacha/betabel en rodajas, cocinados	6 espárragos	de 0,7 a 0,8

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

Fuente: Archivo Nutricional Canadiense

*Si está embarazada, limite el consumo de hígado y productos derivados del hígado a 75 g (2 ½ onzas) por semana. El hígado tiene un alto contenido de vitamina A. Un exceso de vitamina A puede causar defectos congénitos.

**Las ostras (ostiones) del Pacífico de la Colombia Británica suelen tener niveles más altos de cadmio. Limite la ingesta a 12 por mes para los adultos y 1,5 por mes para los niños.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC vea www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 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 una 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.