

Alimentos ricos en HIERRO

(mg/100 g de porción comestible)

Cereales

Anillos con avena integral	15,9
Cereales integrales All-bran	12
Copos de maíz tostado Corn Flakes	6,7
Croissant de chocolate y donut	4
Pastas de té y pastel de manzana	4
Pan integral	2,5

Legumbres

Soja en grano	8
Lentejas	7,1
Garbanzos y judías blancas, pintas	6,7
Guisantes secos	5,3

Verduras

Espinacas	4,1
Acelgas	3
Endibias	2
Guisantes frescos	1,9
Habas	1,7

Frutas

Pistachos	7,3
Pipas de girasol	6,4
Almendras	4,2
Avellanas	4
Uvas pasas	3,8
Nueces	2,8
Ciruelas secas	2,4
Coco fresco y piñones	2,1
Cacahuetes y dátiles	2
Olivas verdes	2

Carnes y derivados

Morcilla	14
Hígado de cerdo	13
Hígado de cordero	10
Hígado de pollo	7,9
Codorniz y perdiz	7,7
Patés y foie gras	5,5
Hígado de ternera	5
Riñón de ternera	4
Lomo embuchado	3,7
Ternera (bistec y solomillo)	3
Cordero (costillas)	2,7
Carne picada y hamburguesas	2,5
Cerdo (lomo) y jamón serrano	2,5
Pavo	2,5
Chorizo y salchichón	2,4
Mortadela, salami y salchichas frescas	2,2
Carne magra de ternera	2,1

Percados, crustáceos y mariscos

Almejas, berberechos y similares	24
Caracoles	10,6
Mejillones	4,5
Sardinias en conserva	3,2
Langostinos	2
Calamares, pulpo y similares	1,7

Varios

Yema de huevo	8
Mostaza	2
Patatas fritas	1,9

