

HIERRO



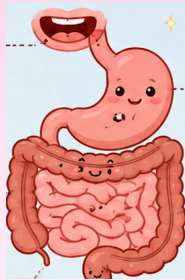
@tanita.neuropediatra

HIERRO



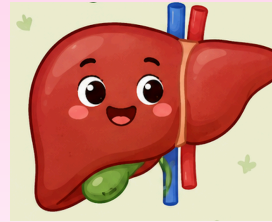
Es un oligoelemento esencial que procede de la alimentación.

ABSORCIÓN



Según el TIPO de alimento, la absorción será diferente.

DEPÓSITO



En el hígado se deposita el hierro.

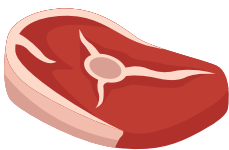
HEMOGLOBINA

Forma parte de la HEMOGLOBINA.



Imprescindible para transportar el oxígeno al cuerpo.

MEJOR ABSORCIÓN : FUENTES ANIMALES



Menor absorción

hierro NO hemo



MEJORA LA ABSORCIÓN CON vitamina C



Cítricos, Fresas, kiwi, papaya, brocoli, pimientos

NO TOMAR MÁS DE 500 ML DE LÁCTEOS AL DÍA



Grupo alimentario	ALIMENTOS RICOS EN HIERRO	Por cada 100g	Absorción de hierro
	Hígado	24g	Buena
	Lentejas	8.2g	Baja
	Habas	8g	Baja
	Avellanas	7.9g	Baja
	Pistachos	7.2g	Baja
	Garbanzos	6.8g	Baja
	Almendras	6.3g	Baja
	Judías blancas y pintas	6.2g	Baja
	Paté hígado cerdo	5.5g	Muy buena
	Nueces	5g	Baja
	Mejillones	4.5g	Buena
	Anchoas	4.2g	Buena

	Jamón ibérico	3.4g	Muy buena
	Chuletas cordero	3.2g	Muy buena
	Sardinas	2.7g	Buena
	Solomillo vacuno	2.6g	Muy buena
	Espinacas	2.4g	Baja
	Huevo de gallina	2.2g	Baja
	Pan integral	2.5g	
	Carne magra de vacuno	2.1g	Muy buena
	Jamón york	2.1g	Muy buena
	Muslo de pavo	2g	Muy buena
	Chorizo	2g	Muy buena
	Gambas, langostinos, camarones	2g	Buena
	Bonito	1.6g	Buena