

TABLA ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO	mg/100g	ABSORCIÓN DE HIERRO
Salvado completo (Cereal integral)	340	Baja
Almejas, chirlas y berberechos	24	Buena
Hígado	13	Muy buena
Lentejas	8,2	Baja
Avellanas	7,9	Baja
Pistachos	7,2	Baja
Garbanzos	6,8	Baja
Almendras	6,3	Baja
Judías blancas y pintas	6,2	Baja
Paté de hígado de cerdo	5,5	Muy buena
Nueces	5	Baja
Mejillones	4,5	Buena
Anchoas	4,2	Buena
Jamón ibérico	3,35	Muy buena
Chuletas de cordero	3,2	Muy buena
Sardinias en aceite	2,9	Buena
Sardinias	2,7	Buena
Solomillo de vacuno	2,6	Muy buena
Espinacas	2,4	Baja
Jamón Serrano	2,3	Muy buena
Huevo de gallina	2,2	Baja
Carne magra de vacuno	2,1	Muy buena
Jamón york	2,1	Muy buena
Lacón	2,1	Muy buena
Muslo de pavo	2	Muy buena
Chorizo	2	Muy buena
Gambas, langostinos y camarones	2	Buena