

Fuentes vegetales de hierro por cada 100 g



Soya texturizada hidratada
tiene 9 mg



Lentejas cocidas
tienen 3,3 mg



Porotos cocidos
tienen 2,8 mg



Garbanzos cocidos
tienen 2,9 mg



Almendras
tienen 3,7 mg



Nueces
tienen 2,9 mg



Tofu
tiene 3 mg



Seitán
tiene 5,2 mg



Espinaca cocida
tiene 3,6 mg



Acelga cocida
tiene 2,7 mg



Avena
tiene 4,7 mg



Semillas de Girasol
tiene 6 mg



Semillas de Sésamo
tiene 7,7 mg



Semillas de Chía
tiene 7,7 mg



Semillas de Linaza
tiene 5,7 mg



Semillas de Zapallo
tiene 7,9 mg

Para aprovechar el hierro de las semillas se recomienda molerlas en el momento en que se van a consumir. Remojar las semillas durante varias horas también ayuda a reducir los antinutrientes que pueden interferir con la absorción del hierro.

Potenciadores de la absorción de hierro

Se deben consumir en conjunto a lo alimentos fuente



Fuentes de Vitamina C



Fuentes de Vitamina A y betacaroteno



Fuentes de Ácidos orgánicos

Remojar, germinar o fermentar legumbres, cereales y semillas:
Reduce el contenido de fitatos y mejora la absorción de hierro.

Inhibidores de la absorción de hierro

Se deben consumir separados de los alimentos fuente



Fuentes de Calcio

Lácteos por el calcio y la caseína interfieren en la absorción del hierro



Fuentes de Taninos

Té, café, cacao, vino



Alcohol



Ácido oxálico

Dar un pequeño hervor para eliminar oxalatos y mejorar absorción del hierro