

Nombre del cliente _____ Fecha _____

Dietista/Técnico dietético _____

Email _____ Teléfono _____

Lista de alimentos con contenido alto de hierro

¿Cuánto hierro necesita usted?

La cantidad de hierro que usted necesita cada día se mide en miligramos (mg). Las recomendaciones generales para personas saludables son:

- Mujeres (19-50 años de edad): 18 mg de hierro al día.
- Mujeres (19-50 años de edad): 27 mg para embarazadas; 9 mg para las que están amamantando.
- Hombres (19 años y mayores): 8 mg de hierro al día.
- Mujeres mayores (51 años o mayores): 8 mg de hierro al día.

Alimento	Cantidad	Hierro (mg)
Cereal listo para consumir, 100% fortificado con hierro	¾ taza	18
Sémola, instantánea	½ taza	7.1
Crema de trigo	½ taza	5.2
Avena, instantánea	½ taza	5
Frijoles de soya/soja, cocidos	½ taza	4.4
Frijoles/porotos blancos, habichuelas/judías/caraotas /alubias blancas, enlatados	½ taza	3.9
Lentejas	½ taza	3.3
Arroz blanco	⅓ taza	3
Espinaca	½ taza cocida, 1 taza cruda	3
Filete/lomito (<i>tenderloin</i>) de res	3oz	3
Frijoles/habichuelas/porotos/judías/caraotas/alubias, al horno (<i>baked beans</i>)	⅓ taza	3
Hamburguesa vegetariana o de soya	1 hamburguesa	2.9
Leche de soya/soja	1 taza (8 oz)	2.7
Garbanzos	½ taza	2.5
Frijoles colorados/habichuelas, caraotas, judías o alubias rojas/ porotos rojos/frijoles riñón	½ taza	2.5
Sardinas	3 oz	2.5
Frutos secos/nueces: almendras o pistachos	¼ taza	1.3
Coles/repollitos de Bruselas, cocidas	½ taza	1
Huevo	1 entero	1

Notas: