

Listado de alimentos ricos en hierro (contenido en 100 grs)

Se recomienda incorporar los alimentos del siguiente listado en su dieta habitual. Es importante saber que su hijo no presenta alergia alimentaria conocida y que puede por edad recibir uno o algunos de los alimentos mencionados en el siguiente listado según contenido de hierro señalado.

1. Almejas, berberechos: 24mg. (Muy poco habitual ofrecerlos en la dieta infantil)
2. Morcillas: 14mg.
3. Pescadilla: 11 mg.
4. Pistachos: 7,3mg. (alguna receta podría incorporarlo en pequeñas cantidades)
5. Lentejas: 7,1 mg. (cocidas, recomendable también en ensaladas)
6. Garbanzos: 6,7mg.
7. Mejillones: 4,5mg. (Poco habituales en la dieta infantil)
8. Espinaca: 4mg. (Puede ofrecerla en tortilla o incluso con los garbanzos)
9. Sardinas: 3,2 mg.
10. Acelgas: 3,1mg.
11. Almendras: 2,9mg. (en algún plato con pollo por ejemplo)
12. Pan integral: 2,5mg.
13. Nueces: 2,3mg.
14. Carne de ternera. 2,2mg.

Si tiene alguna duda por favor póngase en contacto con su pediatra de referencia.