

Hierro (Fe)

El hierro es un mineral esencial para nuestro organismo, ya que es necesario para producir hemoglobina.

Funciones del Fe

- Almacenar y transportar oxígeno
- Producir energía
- Formación normal de glóbulos rojos y hemoglobina.

Listado de alimentos ricos en Fe

Alimentos de origen animal

- Vísceras (hígado)
- Marisco
- Carne roja
- Pavo
- Sardina
- Atún en lata

Alimentos de origen vegetal

- Espinacas, acelgas
- Brócoli
- Legumbres
- Tofu
- Chocolate negro
- Quinoa
- Pistachos
- Fruta deshidratada

Referencias bibliográficas

1. Hierro en la dieta: MedlinePlus enciclopedia médica. (2020). Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002422.htm>
2. Hierro. (2016). Retrieved 26 May 2020, from <https://www.nutri-facts.org/content/dam/nutrifacts/pdf/nutrients-pdf-es/Hierro.pdf>