

FOODS RICH IN IRON

<u>ALIMENTOS PROTEÍNICOS</u>	<u>Hierro (mg)</u>	<u>PAN Y CEREALES</u>	<u>Hierro (mg)</u>	<u>FRUTAS Y VERDURAS</u>	<u>Hierro (mg)</u>
Higado, cocido 2 oz	5	Cereales secos, ¾ de taza o 1 oz.: Marcas: Most, Product 19, Total	18	Jugo de ciruela	4.5
				Higos, 5 medianos	3
				Sandía, 1 rebanada pequeña	3
Frijoles, 1 taza cocida: Rojos, alubias moradas, pintos	5	Buckwheat's. Kix	8	Pasas, ½ taza	2.5
Frijoles de carete	4	All Bran, Bran Chex, Life	4.5	Ciruelas pasa, 5 medianas	2
Lentejas	3	40% Bran Flakes, Wheat Chex	4.5	Espinacas, ½ taza cocidas	2
		Cheerios, Golden Grahams	4.5	Dátiles, 5 medianos	1.5
Tofu, 8 oz.	2.5	Grapenut Flakes, Raisin Bran	4.5	Guisantes (chícharos), ½ taza cocidos	1.5
		Special K, Wheaties	4.5	Jugo de manzana, ½ taza	1
Chile con carne con frijoles 1 taza	3	100% Salvado	2.5	Plátano, 1 mediano	1
				Brócoli, 1 tallo o ½ taza	1
Carne y aves de corral, 2 oz. cocida:		Rice Chex, Rice Krispies,	2	Judías verdes (ejotes), ½ taza cocidos	1
Carne de cerdo	2.5	Corn Flakes	2	Papa o camote, al horno	1
Carne de res	2	<u>Cereales cocidos, ½ taza:</u>		Fresas, ¾ de taza	1
Carne de pollo	1	Cream of Wheat, Malt-o-Meal	8	Tomate, 1 mediano crudo	1
Huevos, 2	2	Wheathearts	8	Jugo V-8, ½ taza	
		Wheatena, Oatmeal	0.5	Manzana, 1 mediana	0.5
Mantequilla de maní (cacahuete), 4 cucharadas	2			Albaricoque, 2 medianos	0.5
Sopa, arvejas partidas o frijoles		Tortillas de harina, 1 tamaño promedio	1	Melón, ligamaza	0.5
Con carne de cerdo, 1 taza	2	Tortillas de maíz, 6 pequeñas	0.5	Naranja, 1 mediana	0.5
Atún, ¼ taza	1			Pera, 1 mediana	0.5
Perro caliente, 2 cocido normal	1	Pan, integral o enriquecido 1 rebanada	0.5		
		Fideos o tallarines, espaguetis, macarrones, enriquecidos ½ taza cocida	0.5	<u>LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS</u>	
		Arroz, integral o blanco enriquecido, ½ taza cocida	0.5	Leche	Contains very
				Queso	Little
				Requesón	Iron
				Yogur
				Helado	