

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Fuentes de hierro en la dieta del niño

Comparte esto

X



Fuentes de hierro en la dieta del niño

Debido a que la deficiencia de hierro y anemia asociada, todavía son condiciones comunes en preescolares y niños (as) pequeños en Centroamérica y de gran impacto a nivel de salud pública, es importante que en cada hogar se tome conciencia sobre el papel tan importante de la dieta como método de prevención.

<https://www.momandme.nestle.com/fuentes-de-hierro-en-la-dieta-del-nino> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Fuentes de hierro en la dieta del niño

Debido a que la deficiencia de hierro y anemia asociada, todavía son condiciones comunes en preescolares y niños (as) pequeños en Centroamérica y de gran impacto a nivel de salud pública, es importante que en cada hogar se tome conciencia sobre el papel tan importante de la dieta como método de prevención.

Martes, Noviembre 24th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Por ello, es necesario identificar las mejores fuentes alimentarias de hierro y procurar ofrecerlas diariamente en la dieta de los niños pequeños. Algunas fuentes de hierro de tipo hemínico (mejor absorbido por el cuerpo) son:

Alimento	Porción	Hierro (miligramos)
Hígado de res	28 g o 2 cucharadas	1.7
Carne molida de res	28 g o 2 cucharadas	0.8
Pollo (carne oscura)	28 g o 2 cucharadas	0.4
Pavo (carne oscura)	28 g o 2 cucharadas	0.7
Sardinas	1 unidad	1
Atún en agua	2 cucharadas	0.4
Carne de cerdo	28 g o 2 cucharadas	0.6
Huevo	1 unidad	0.7

Fuente: etiquetas nutricionales de alimentos, tablas de composición de alimentos del INCAP y de la USDA.

Por otro lado, las mejores fuentes de hierro no hemínico, que debe de consumirse preferiblemente con fuentes de vitamina C o junto con carnes, ya que mejoran su absorción en el cuerpo, se listan a continuación:

Alimento	Porción	Hierro (miligramos)
Frijoles cocidos	½ taza	1.8
Garbanzos	½ taza	1.6
Lentejas	½ taza	3.3
Nestum Avena	30 g	1.6
Nestum 5 cereales	30 g	3
Nestum 8 cereales	30 g	2.2
Cereales para desayuno fortificados	½ taza	3-4.5
Avena instantánea fortificada	¼ taza	5-6

Fuente: etiquetas nutricionales de alimentos, tablas de composición de alimentos del INCAP y de la USDA.

[Leer más](#) [6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/fuentes-de-hierro-en-la-dieta-del-nino>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/fuentes-de-hierro-en-la-dieta-del-nino>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/fuentes-de-hierro-en-la-dieta-del-nino&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/fuentes_de_hierro_en_la_dieta_del_nino

[3]

<https://twitter.com/share?text=Fuentes%20de%20hierro%20en%20la%20dieta%20del%20ni%C3%B1o&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/fuentes-de-hierro-en-la-dieta-del-nino>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/fuentes-de-hierro-en-la-dieta-del-nino>

del-nino

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/4631>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>