

TABLA DE ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

mg.Fe/100g

Almejas y Berberechos	24	Calamares y similares	3,9
Mejillones	7,3	Bacalao salado	3,6
Ostras	6,0	Gambas y langostinos	3,3
Anchoas en aceite	4,6		



P7602

LEGUMBRES, VERDURAS, HORTALIZAS Y GRANOS mg.

mg.Fe/100g

Cereales desayuno	12	Pasta con vegetales	4,3
Lentejas y judías pintas	8,2	Col lombarda	4,0
Quinoa	7,8	Acelgas	2,6
Patata asada	7,0	Espinacas	2,3
Garbanzos	6,8	Arroz integral	1,7



FRUTAS Y FRUTOS SECOS

mg.Fe/100g.

Melocotón	6,8	Cacao en polvo	4,9
Albaricoque desecado	6,5	Almendras	4,2
Pistachos	7,2	Avellanas	3,8
Piñones	5,6	Chocolate negro	2,8



HUEVOS

mg.Fe/100g

De gallina (yema)	6,1
De codorniz	3,6



PAN

mg.Fe/100g.

Pan integral	3,8
Pan de centeno	2,4
Pan blanco	1,6



Alimentos que potencian la absorción del hierro:

- **Vitamina C** (kiwi, naranja, mandarina, limón, fresa, pomelo, tomate, pimienta).
- **Betacarotenos** (zanahoria, calabaza, cereza, albaricoque, melón, melocotón).



Alimentos que disminuyen la absorción del hierro:

- Ricos en fibra
- Café y te
- Cacao
- Vino



CARNES, VÍSCERAS, AVES Y EMBUTIDOS

mg.Fe/100g.

Pichón	20	Jamón ibérico	4,3
Morcilla	19	Ternera y buey	3,0
Hígado	13	Cordero	2,6
Cecina	9,8	Salchichón	2,4
Riñones	8,6	Chorizo	2,1
Codorniz y perdiz	8,0	Conejo	2,1
Foie gras	6,4	Pollo y pavo	1,5
Caballo	4,7		

FISIOGEN FERRO FORTE

HIERRO SUCROSOMADO*

DIETA CON ALIMENTOS RICOS EN HIERRO PARA PERSONAS FERROPÉNICAS

SEMANA 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Un bol de leche con cereales enriquecidos con hierro y una manzana	2 huevos hervidos, 2 lonchas de jamón cocido y un vaso de zumo de naranja	Un yogur natural y dos tostadas con tomate y aceite	Un bol de leche con trozos de plátano y fresas	Un vaso de café con leche (corto de café) y dos tostadas con mermelada de melocotón	Un vaso de zumo de naranja natural y una tortilla de un huevo	Un bol de leche con copos de avena y una cucharada de miel de abejas
MEDIA MAÑANA	12 almendras y un yogur natural	6 nueces y una rebanada de pan blanco con queso fresco	20 pistachos y una mandarina	6 nueces y una naranja	12 avellanas y un pomelo	2 albaricoques y una tostada con mantequilla	6 fresas y una tostada con mantequilla
COMIDA	150 g de solomillo de ternera a la plancha, 100 g de lentejas estofadas y un melocotón	1/4 de conejo a la plancha y judías verdes con patatas*	150 g de chuletas de cordero a la brasa, 100 g de champiñones con ajetes y un zumo de pomelo	150 g de ternera y ensalada de pasta con vegetales	150 g de pulpo hervido, acelgas con patatas y una naranja	150 g de lomo de cerdo y ensalada de judías verdes hervidas y brotes de soja	150 g de hígado a la plancha y 100 g de ensalada de espinacas crudas*
MERIENDA	Un vaso de zumo de naranja y 6 nueces	Un vaso de zumo de manzana y 50 g de uvas pasas	Una loncha de jamón ibérico y una tostada de pan integral	50 g de uvas pasas y un melocotón	2 rebanadas de pan blanco con paté de hígado	Una tostada con jamón ibérico	60 pistachos y una mandarina
CEVA	Una pechuga de pollo a la plancha y 200 g de espárragos verdes a la plancha	100 g de jamón ibérico y puré de calabacín, cebolla y calabaza	100 g de sepia a la plancha con ensalada*	150 g de merluza a la plancha con ensalada de tomate y una fruta	200 g de pechuga de pavo a la plancha y coles de bruselas salteadas	Ensalada de brotes verdes con lentejas y jamón cocido y 50 g de fresas	150 g de almejas y acelgas cocidas con patatas

SEMANA 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Un vaso de leche, un bol de cereales integrales y zumo de naranja natural	2 yogures mezclados con 6 nueces troceadas	Un vaso de leche, 2 tostadas untadas con tomate y 50 g de jamón cocido	Un yogur, un huevo hervido y 2 tostadas	Un bol de leche con copos de avena y una cucharada de miel de abejas	Un yogur con trozos de plátano y fresas	Un yogur, un huevo hervido y una tostada de pan integral
MEDIA MAÑANA	6 nueces y una loncha de jamón cocido	Una porción de melón	Un yogur natural y 50 g de arándanos	50 g de queso de Burgos o similar y dos zanahorias	6 nueces y un zumo de naranja natural	Un bocadillo pequeño de pan integral y jamón cocido	12 almendras y un yogur natural
COMIDA	Ensalada de pasta con vegetales, gambas, habas y un huevo cocido	150 g de pulpo hervido, y ensalada verde con lentejas cocidas	Una codorniz al horno con una ensalada de col lombarda y 12 avellanas	Una pechuga de pollo a la plancha y una ensalada de espinacas y champiñones*	150 g de hígado de ternera a la plancha o morcilla con ensalada de lechuga y tomate*	150 g de lomo de cerdo con una ensalada de brotes de soja y remolacha y 2 kiwis	150 g de chuletas de cordero al grill con patatas y judías verdes hervidas*
MERIENDA	Un vaso de leche y un plátano	12 avellanas y un melocotón	2 mandarinas	2 lonchas de jamón de pavo y 2 rodajitas de tomate	Una rebanada de pan con un chorrito de aceite de oliva y una loncha de jamón serrano	50 g de uvas pasas y una naranja	Una loncha de jamón ibérico con una tostada de pan integral
CEVA	150 g de merluza a la plancha, puré de calabaza y una naranja	150 g de espaguetis con salsa boloñesa y ensalada verde*	150 g de almejas al vapor y una ensalada de tomate	100 g de caballa con salsa de tomate y judías verdes salteadas	Tortilla de espinacas, mejillones al vapor y una mandarina	150 g de sepia a la plancha y ensalada de espinacas con champiñones y queso parmesano	100 g de arroz blanco hervido y una lata pequeña de atún en aceite de oliva

* Aderezar con aceite de oliva, sal y zumo de limón

FISIOGEN FERRO FORTE

HIERRO SUCROSOMADO®

Recomendaciones diarias de hierro según el Comité de Nutrición y Alimentos del Instituto de Medicina (Food and Nutrition Board at the Institute of Medicine):

Hombres

- Niños de 9 a 13 años → 8 mg
- Niños de 9 a 13 años → 11 mg
- Niños de 14 a 18 años → 8 mg
- Hombres de 19 a 50 años → 8 mg
- Hombres > 51 años → 8 mg

Mujeres

- Niñas de 9 a 13 años → 8 mg
- Niñas de 14 a 18 años → 15 mg
- Mujeres de 19 a 50 años → 18 mg
- Mujeres > 51 años → 8 mg
- Mujeres embarazadas → 27 mg
- Mujeres en período de lactancia → 9-10 mg

FISIOGEN FERRO FORTE

HIERRO SUCROSOMADO®



30 mg Composición: hierro elemental 30 mg
Vit. C 64 mg
30 sobres



30 mg Composición: hierro elemental 30 mg
Vit. C 64 mg
cápsulas

Zambon

Causas del déficit de hierro



Dieta desequilibrada



Sangrado abundante o crónico (menstruación, úlcera sangrante)



Embarazo y lactancia



Malabsorción

Síntomas del déficit de hierro



Dolor de cabeza



Falta de energía



Mareos



Dificultad para respirar



Uñas quebradizas



Irritabilidad

P7602