

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Alto Contenido de Hierro”

“Solamente podrá declararse que un alimento posee un alto contenido de [hierro](#), así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene como mínimo dos veces el valor de la [“Fuente de Hierro”](#)”

De esta forma, se considera un alimento con *ALTO CONTENIDO DE HIERRO (Fe)* (RICO EN HIERRO) si *al menos* contiene:

Alimentos sólidos y distintos a las bebidas	----->	30% VRN	----->	4,2 mg Fe / 100 g o 100 ml alimento
Bebidas	----->	15% VRN	----->	2,1 mg Fe / 100 ml bebida
Si el envase solo contiene una porción	----->	30% VRN	----->	4,2 mg Fe / porción

NOTA.- Aquí sólo se valora la cantidad de hierro, sin tener en cuenta la biodisponibilidad de éste en los alimentos (absorción, metabolismo, excreción, etc.), que es lo que condiciona la cantidad de hierro que finalmente podemos utilizar para nuestras funciones biológicas (Véase texto [“Biodisponibilidad de los nutrientes”](#))

A continuación se muestran los alimentos naturales o poco procesados que cumplen esta condición.



GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
Carnes	Vísceras. Carne de codorniz y caballo. <ul style="list-style-type: none"> • Los valores de hierro varían entre 4,3 y 13 mg / 100 g. 	
Cereales	Avena, cebada y maíz. Gofio de trigo. Germen y salvado de trigo. <ul style="list-style-type: none"> • Contienen entre 4,3 y 10 mg / 100 g. 	
Condimentos y Especies	En general TODAS las especias. <ul style="list-style-type: none"> • Contienen entre 3,5 y 124 mg / 100 g. 	Las especias pueden considerarse una buena alternativa a la sal, aunque su uso esperado no aporte valores significativos de hierro en la dieta. Excepción <ul style="list-style-type: none"> • Nuez moscada
Frutas	Albaricoque, higo y melocotón desecados. <ul style="list-style-type: none"> • La cantidad de hierro oscila entre 4,2 y 6,8 mg / 100 g. 	
Frutos Secos	En general, TODOS los frutos secos. <ul style="list-style-type: none"> • Varía entre 4,2 y 8,4 mg / 100 g. 	Excepciones: <ul style="list-style-type: none"> • Anacardos • Avellanas



Huevos	<p>Yema de huevo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La yema contiene alrededor de 8 mg / 100 g. 	
Legumbres	<p>En general, TODAS las legumbres.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varía de 4,3 a 9,7 mg / 100 g. 	<p>Excepciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guisantes y habas frescas • Brotes de soja
Pescados y Mariscos	<p>Almejas, chirlas, berberechos, caracol, mejillones y ostras.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los valores de hierro varían de 4,4 a 24 mg / 100 g. 	

Referencias

- [Reglamento \(CE\) No 1924/2006](#) del Parlamento Europeo y del Consejo de 20 de diciembre de 2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.
- [Reglamento \(UE\) No 1169/2011](#) de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. Anexo XIII.
- [BEDCA](#) - Base de datos española de composición de alimentos.
- "Tabla de composición de los alimentos". Fco. J. Mataix Verdú. Universidad, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. 2003/2011.
- "Tablas de composición nutricional". Nutricia.

