

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Fuente de Hierro”

“Solamente podrá declararse que un alimento es una fuente de [hierro](#), así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene como mínimo una cantidad significativa tal como se define en el Anexo de la Directiva 90/496/CEE o una cantidad establecida por las excepciones concedidas en virtud del artículo 6 del Reglamento (CE) nº 1925/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, [sobre la adición de vitaminas, minerales y otras determinadas sustancias a los alimentos]”

Para que el [Hierro](#) constituya una cantidad significativa en el alimento se toma el valor de referencia de nutrientes (VRN), que en este caso es de 14 mg (Reglamento (UE) No 1169/2011, Anexo XIII).

De esta forma, se considera que un alimento es *FUENTE DE HIERRO (Fe) (CON, CONTIENE O ENRIQUECIDO CON HIERRO)* si *al menos* contiene:

Alimentos sólidos y distintos a las bebidas	----->	15% VRN	----->	2,1 mg Fe / 100 g o 100 ml alimento
Bebidas	----->	7,5% VRN	----->	1,05 mg Fe / 100 ml bebida
Si el envase solo contiene una porción	----->	15% VRN	----->	2,1 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	<p>En general las vísceras, el cordero y algunas partes de la ternera (carne magra y solomillo). Carne de liebre y codorniz.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los valores de hierro varían entre 2,1 y 13 mg / 100 g. 	
Cereales	<p>Trigo integral, avena, cebada, centeno y maíz. En general, sus derivados integrales: pan de avena y trigo, pasta, harina y gofio. Germen y salvado de trigo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contienen entre 2,6 y 10 mg / 100 g. 	
Condimentos y Especias	<p>TODAS las especias.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contienen entre 3,5 y 124 mg / 100 g. 	<p>Las especias pueden considerarse una buena alternativa a la sal, aunque su uso esperado no aporte valores significativos de hierro en la dieta.</p>
Frutas	<p>En general, la fruta desecada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La cantidad de hierro oscila entre 2,1 y 6,8 mg / 100 g. 	<p>Excepciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dátil desecado



Frutos Secos	TODOS los frutos secos. <ul style="list-style-type: none"> • Varía entre 2,8 y 8,4 mg / 100 g. 	
Huevos	Huevos enteros y yema de huevo. <ul style="list-style-type: none"> • Los huevos enteros contienen alrededor de 2,8 mg / 100 g y la yema, 8 mg / 100 g. 	
Legumbres	TODAS las legumbres. <ul style="list-style-type: none"> • Varía de 2,1 a 9,7 mg / 100 g. 	Excepciones: <ul style="list-style-type: none"> • Guisantes frescos
Pescados y Mariscos	Sardinas, almejas, chirlas, berberechos, caracol, mejillones, ostras y vieiras. <ul style="list-style-type: none"> • Contienen entre 2,4 a 24 mg / 100 g. 	
Verduras y Hortalizas	Acelgas, berros, espinacas y grelos. <ul style="list-style-type: none"> • Contienen entre 2,3 y 3,1 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
- [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 de alimentos". Nutricia.

