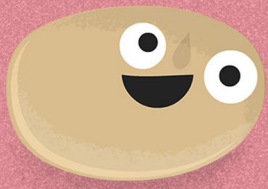


FUENTES DE HIERRO

DE ORIGEN VEGETAL



GRANOS DE SOYA
8,5 mg/taza



FRIJOLES BLANCOS
6,5 mg/taza



LENTEJAS VERDES
6 mg/taza



AMARANTO (COCINADO)
5 mg/taza



GARBANZOS
4,5 mg/taza



EDAMAME
3,5 mg/taza



FRIJOLES MUNGO
3 mg/taza



ARVEJAS
2,5 mg/taza



TOFU
2,5 mg/100 g



CHAMPIÑONES (COCINADOS)
2,5 mg/taza



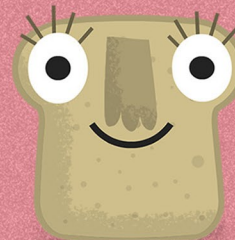
QUINUA
2,5 mg/taza



ESPINACA (COCINADA)
2 mg/1/2 taza



REMOLACHA/BETABEL (COCINADA)
1,5 mg/taza



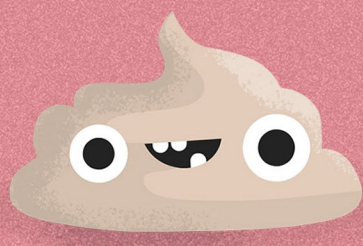
PAN INTEGRAL
1,5 mg/rebanada



CALABAZA (PURÉ)
4 g/taza



PEREJIL
1 mg/1/3 taza



PASTA DE SÉSAMO
1 mg/cda.



AVENA
1,5 mg/3 cda.



SEMILLAS DE CHÍA
1 mg/cda.



COL RIZADA (PICADA)
1 mg/taza



BAYAS DE GOJI
1 g/3 cdas.



PAPA (SIN PELAR)
0,5 mg/unidad mediana



PIMIENTO ROJO
0,5 mg/unidad mediana



SEMILLAS DE GIRASOL
0,5 mg/cda.



NARANJA
0,5 mg/unidad mediana

