

ALIMENTACIÓ I FERROPÈNIA

Contingut en ferro dels aliments

(expressat en mg / 100 grs. d'aliment comestible cuinat)

ALIMENTS D'ORIGEN ANIMAL

CARNS

Bou ¹	3,0
Vedella ¹	1,2 - 2,0
Xai ¹	1,8 - 2,4
Conill	2,1
Porc ¹	1,1 - 1,5
Gall dindi	1,3 - 1,4
Pollastre	1,3

OU

Ou	2,0
-----------	-----

PEIXOS

Escopinyes (en conserva)	25,6
Musclos	7,4
Anxoves (en conserva)	3,7
Sardina (en conserva)	3,0
Gamba ² (congelada)	2,6
Sèpia	2,4
Tonyina ³	1,3
Truita de riu	1,0 - 1,2
Llucet	1,0
Llenguado	0,7
Salmó	0,6

Els aliments ressaltats en negreta són aquells que estan inclosos en les recomanacions com a aliments de consum habitual (inclouen la carn blanca, els ous i el peix blanc i blau).

1. Es recomana limitar el consum de carn vermella a dues vegades la setmana.
2. Els caps de gamba poden un contingut significatiu en cadmi, pel que no se'n recomana el consum.
3. No es recomana consumir tonyina, així com d'altres peixos de mida gran abans dels 3 anys i, entre els 3 i els 12 anys, no fer-ho més d'un cop a la setmana.

ALIMENTS D'ORIGEN VEGETAL

FRUITA SECA, DESSECADA I LLAVORS⁴

Sèsam	9,0
Festucs	7,0
Pipes de gira-sol	6,4
Orellanes	5,2
Ametlles	3,1 - 3,6
Avellanes	3,4
Dàtils secs	3,0
Prunes seques	2,9
Nous	2,5
Figues seques	2,5
Cacauets	2,4
Panses	2,4

LLEGUMS

Faves de soja	3,0
Cigrons	2,8
Mongetes	2,6 - 2,8
Llenties	1,6 - 3,3
Beguda de soja	1,8 - 2,2
Tofu	1,7
Pèsols	1,5

VERDURES

Espinacs ⁵	2,4
Bledes ⁵	2,3
Mongeta verda	1,2
Bròcoli	1,0
Carxofa	1,0
Cogombrets (en vinagre)	1,0
Cols de Brussel·les	0,9

FARINACIS

Quinoa (crua)	7,8
Seità	5,2
Pa de blat integral	2,0
Pa de blat	1,6
Pasta integral	1,1
Patata (al forn)	0,6
Pasta	0,6

Els aliments ressaltats en negreta són aquells que estan inclosos en les recomanacions com a aliments de consum habitual (fruita seca, verdura i farinacis preferentment integrals).

4. La fruita seca s'ha d'oferir aixafada o mòlta abans dels 3 anys pel risc d'ennuegament.

5. Les bledes i els espinacs s'haurien d'evitar abans dels 12 mesos pel seu contingut en nitrats i no oferir-ne més d'una ració diària fins als 3 anys.

EXEMPLES DE MENÚS RICS EN FERRO

MENÚ 1

Esmorzar

Un iogurt natural amb musli i daus de poma

Mig matí

Un grapat de festucs

Bastonets integrals

Dinar

Tomàquet amanit amb sèsam

Espirals integrals amb sofregit i daus de vedella

Maduixes⁶

Berenar

Un got de llet

Entrepà de tonyina

Sopar

Bròcoli al vapor

Sèpia amb patates i cloïsses

Mandarines

6. Les fruites riques en vitamina C (taronja, mandarina, kiwi, maduixa...) afavoreixen l'absorció de ferro. Per aquest motiu, representen una bona opció com a postres en els àpats principals.

MENÚ 2 (VEGETARIÀ)

Esmorzar

Un got de llet⁷

Una llesca de pa integral amb rodanxes d'alvocat

Mandarines

Mig matí

Entrepà de crema de cacauet (sense sucre)

Pera

Dinar

Amanida verda

Lasanya de llenties

Taronja

Berenar

Un grapat d'ametlles

Un iogurt⁷

Sopar

Crema de pèsols amb llavors de sèsam

Truita a la francesa amb pa amb tomàquet

Kiwi

7. Segons alguns estudis la presència de calci (present principalment en les productes lactis) podria interferir de manera negativa en l'absorció de ferro. Tot i que estudis recents conclouen que aquest fet no té conseqüències significatives en els nivells de ferro a mig i llarg termini, sembla una bona idea prioritzar la fruita (especialment la fruita cítrica) com a postres i deixar els lactis per a d'altres àpats.

BIBLIOGRAFIA

- Farran A, Zamora R, Cervera P. Taules de composició d'aliments del CESNID. Barcelona: McGraw Hill Ediciones – Universitat de Barcelona. 2003.
- Dietitians of Canada. Food Sources of Iron. Canadian Nutrient File. 2015.
- Agència de Salut Pública de Catalunya. Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys). Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya. 2016
- Agència de Salut Pública de Catalunya. L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya. 2017
- Lönnerdal B. Calcium and Iron Absorption – Mechanisms and Public Health Relevance. Int. J. Vitam. Nutr. Res. 80 (4 – 5), 2010, 293 – 299.