

Alimentos Latinoamericanos Veganos Altos en Hierro

Por Odette Olivares, MCN, voluntaria en VRG

La dieta latinoamericana promedio incluye una menor variedad de productos alimenticios comparada con la infinidad de frutas, verduras, leguminosas y granos latinoamericanos ricos en nutrientes y sabores que los indígenas utilizaban y aún utilizan actualmente. Muchos ingredientes interesantes altos en hierro están presentes en la gastronomía latinoamericana indígena tradicional.

El hierro es un mineral esencial que ayuda a nuestra sangre a transportar oxígeno dentro de nuestro cuerpo. Existen dos tipos de hierro: el hierro hemo y el no hemo. Ambos están presentes en las carnes animales. El hierro no hemo se absorbe menos fácilmente que el hierro hemo, aunque hay formas de incrementar su absorción. Para más información vea <https://www.vrg.org/nutrition/iron.php> Los alimentos de origen vegetal no contienen hierro hemo, pero el hierro no hemo sí se encuentra en los alimentos vegetales, incluyendo las leguminosas, las semillas, las algas y los vegetales de hoja verde.

Tanto la Organización Mundial de la Salud como la Ingesta Diaria Recomendada (IDR) estadounidense, piden un consumo de hierro mayor para los vegetarianos que para las personas no vegetarianas.^{1,2} La IDR estadounidense sugiere que las mujeres postmenopáusicas y los hombres vegetarianos/veganos deberían consumir aproximadamente 14 mg de hierro diariamente, y que las mujeres vegetarianas/vegas que no hayan pasado por la menopausia 32 mg. Puede leer más sobre el hierro en [la página web de The Vegetarian Resource Group](#).

Los frijoles son una de las mejores fuentes de hierro no hemo. No sólo tienen un alto contenido de este mineral, sino que también pueden pasar por diferentes procesos culinarios como la cocción, la molienda y la fermentación, los cuales pueden mejorar la absorción de hierro. Los frijoles son un alimento básico de Latinoamérica y pueden contener de 2 hasta casi 7 miligramos de hierro por taza de frijoles cocidos. Hay aproximadamente 150 variedades de frijoles alrededor del mundo, de las cuales 50 se encuentran en México. Los frijoles más utilizados comúnmente en México son el frijol común o *Phaseolus vulgaris* L. (un ejemplo de éste son los frijoles negros), el comba, el ayocote y el tepari. Los frijoles son clasificados de acuerdo a su color en negros, amarillos, blancos, cafés o bayos, piebald y moteado.³ Los frijoles negros y los bayos son los más preferidos, generalmente son consumidos fritos como un plato para acompañar conocido como los frijoles refritos. Los garbanzos proporcionan la mayor cantidad de hierro entre los frijoles, con 6.8 mg por taza de garbanzos cocidos.

La diversidad genética de los cultivos de Perú es uno de los más importantes almacenes de recursos genéticos en Latinoamérica. En Perú, algas increíblemente altas en hierro son usadas principalmente por los indígenas que viven cerca de Los Andes.⁴ El alga yuyo fresca aporta hasta 10.6 mg de hierro por cada 100 gramos (aproximadamente 3 onzas). Tiene un color rojizo y generalmente se come cruda. El alga cushuro es una cianobacteria esférica de color verde azulado que se asemeja a las uvas. Ambas son encontradas en las lagunas a los pies de Los Andes. Actualmente, el gobierno peruano y las universidades están trabajando para producir aditivos alimentarios y suplementos hechos de cushuro para incrementar el consumo de hierro y proteína, y reducir la malnutrición.⁶

Otra fuente de hierro importante son los vegetales de hoja verde como los quelites. En México hay más de 350 especies de quelites. Ejemplos de éstos son los chepiles, la chaya, el huazontle, las verdolagas, el quintonil y los romeritos. La palabra quelite proviene de la palabra náhuatl *quilitl*, la cual significa planta tierna comestible. El náhuatl es la lengua hablada por la mayoría de los indígenas en México, los nahuas. Los quelites pueden incluir la planta completa, las ramas, las hojas tiernas o los tallos.⁵ A pesar de que los quelites son muy nutritivos cuando se cuecen, la dieta mexicana promedio no los incluye tan frecuentemente como lo hace la dieta de los indígenas. Para poder absorber mejor el hierro de los quelites, es importante cocerlos.

Entre las verduras latinoamericanas altas en hierro, podemos encontrar las crucetas, el tomatillo y diferentes tipos de chiles, como el chile xalapeño y la chilaca. Estas verduras proveen de dos a seis miligramos de hierro por porción.⁶ Las crucetas como los nopales, forman parte de la familia de las cactáceas. Parecidas a los nopales en su color, textura y sabor, su forma es similar a una estrella de tres picos o a tres láminas cruzadas. Si a usted no le agrada el nopal por su mucílago, talvez guste probar las crucetas, ya que éstas apenas tienen mucílago.

El tomatillo es un pequeño fruto verde parecido a un tomate envuelto en una cáscara seca. Es fundamental en los platillos de México y Guatemala, por ejemplo, en salsas y chilaquiles verdes, y salsa para tacos. Su contenido en vitamina C ayuda a incrementar la absorción de hierro.

Algunas frutas latinoamericanas también tienen buenas cantidades de hierro; sin embargo, si éstas son consumidas frescas, su contenido de hierro podría ser absorbido menos fácilmente comparado con los alimentos cocidos de origen vegetal.⁷ En la siguiente tabla, usted puede encontrar alimentos latinoamericanos tradicionales con los más altos contenidos de hierro. En algunos casos, la tabla menciona maneras tradicionales de comer los alimentos que incluyen alimentos de origen animal. Estos productos pueden ser reemplazados por sustitutos veganos o ser omitidos.

Alimentos Latinoamericanos Veganos Altos en Hierro

La IDR estadounidense sugiere que las mujeres después de la menopausia y los hombres vegetarianos/veganos consuman aproximadamente 14 mg de hierro diariamente, mientras que las mujeres vegetarianas/vegas que no hayan pasado por la menopausia deben consumir 32 mg.

Alimento	Descripción	Porción	Hierro (mg)
Más de 4 mg			
Yuyo, ⁸ cocido	Alga roja consumida generalmente fresca en Perú.	1 taza (100 g)	10.6
Cushuro, Alga Nosco, deshidratada	Cianobacteria en forma de pequeñas bolitas, que crece en las lagunas a las faldas de Los Andes, en Perú. Es considerada la comida del futuro porque tiene más hierro y otros nutrientes que las leguminosas por 100 gramos (3 onzas) de alimento deshidratado.	12 g (alrededor de 0.5 onzas)	10.4
Miel Negra o Melaza Negra	Este ingrediente es obtenido al hervir el azúcar de caña 3 veces. Es popular en Paraguay para preparar el Pastel de Miel Negra.	2 cucharadas (30 ml)	7.2
Garbanzos, enlatados o cocidos	Usado principalmente en México, Paraguay y Puerto Rico. Generalmente es comido con zanahorias, tomate y cebolla.	1 taza (150 g)	6.8
Crucetas, cocidas	Verdura verde con la forma de una estrella de tres picos alargada, lo que le da el significado de su nombre en español: "cruce". Proviene de México.	3 piezas de aproximadamente 4"/10 cm de largo cada una (150 g)	6.8
Frijoles Blancos, cocidos	Los frijoles blancos son tradicionalmente cocidos con salchicha en varios países latinoamericanos. Pueden sustituirse por salchichas veganas.	1 taza (180 g)	6.6
Lentejas, cocidas	Los platillos latinoamericanos con lentejas las combinan con plátano y huevos (se puede usar huevo vegano), o con piña. Las lentejas con piña son un platillo tradicional de Veracruz, México.	1 taza (200 g)	6.6
Mamey, crudo	Nativo de México y América Central, el mamey se come en muchos países Latinoamericanos. El mamey tiene una cascara áspera marrón y un interior rojizo y dulce. Además de ser alto en hierro, también es alto en vitamina C.	1 pieza de aproximadamente 6-3/4"/17 cm de largo (400 g)	6
Caimito Blanco o Morado, ⁹ crudo	Fruta de Colombia, Costa Rica, Argentina, y Ecuador. También conocida como manzana estrella, manzana de leche y leche de pecho, el caimito se parece a un pequeño globo blanco o morado con pulpa blanca. Es considerado uno de los mejores sapos, un grupo de frutas	1 pieza de aproximadamente 3"/8 cm de diámetro (200 g)	5.7

	suaves nativas del sur de México y América Central, por su dulce sabor caramelo y su suave textura. Los sapotes también son conocidos en el inglés caribeño como <i>soap apple</i> o manzana de jabón. El Caimito generalmente se come con limón, pero aún solo es alto en vitamina C.		
Guanábana, ¹⁰ cruda	Fruta de gran tamaño proveniente de América Central y consumida principalmente en México, Brasil, Venezuela y Colombia. Su cáscara verde está recubierta de espinas y su pulpa es blanca. Su sabor parece la mezcla de fresas, plátano y manzanas con un poco de ácido. Usada en bebidas, helados o jugos.	1 pieza de aproximadamente 8”/20 cm (350 g)	5.5
Alubias, cocidas	Los <i>white kidney beans</i> son conocidos simplemente como alubias en México. Cocinadas tradicionalmente con tomate, cebolla, chile xalapeño, cilantro y carne o salchichas. Usar un sustituto de carne mantendrá la ricura de esta combinación de ingredientes.	1 taza (260 g)	5.4
Palmitos, cocidos	Verdura tradicional de América Central y del Sur. Los palmitos son la parte interna de las palmeras como el cocotero y el melocotonero.	1 taza (146 g)	4.6
Brevas, crudas	En Colombia las brevas se comen como un postre tradicional con arequipe (leche caramelizada), queso o mermelada de guayaba. El queso vegano puede remplazar el queso tradicional.	5 piezas de aprox. 2-3/4”/7 cm de largo cada una (200 g)	4.4
Giotilla, cruda	Pequeña, verde en el exterior y roja en el interior, la giotilla tiene muchas semillas negras pequeñas. También llamada chiotilla, pertenece a la familia de las pitahayas y es considerada una fruta exótica. Su sabor es dulce y ácido. Proviene de un cactus de hasta 6 metros de altura. Tradicional de Oaxaca, Guerrero, Michoacán y Puebla, en México.	200 g (aprox. 7 onzas)	4.3
Haba de Lima o lbes, cocidos	Conocidos por muchos nombres: frijol ancho, pallar, garrofón, pequeño frijol de Cuba, frijol mantequilla o guaracaro. Cultivados desde el Norte de México y hasta el Sur de Perú.	1 taza (170 g)	4.2
Semillas de Sésamo o Ajonjolí, ¹¹ sin pelar y tostadas	Traídas a América desde la India y África, las semillas de sésamo han sido incorporadas a los platillos latinoamericanos tradicionales como el mole, una salsa tradicional mexicana, y las palanquetas, barras hechas con semillas de sésamo y horneadas con miel.	3 cucharadas (28 g)	3.9
Marañón, crudo	Nativo del Noreste de Brasil, Colombia y Venezuela. La fruta está compuesta por dos partes: la semilla (los anacardos) y la fruta real. Es comida en mermeladas, gelatinas, dulces, jugos, o simplemente fresca cuando está madura.	3 piezas de aprox. 3”/8 cm cada una (190 g)	4.1
2-4 mg			
Frijoles Refritos, egetarianos, enlatados	Frijoles negros o bayos cocinados y fritos intensamente. Este ingrediente acompaña muchos platillos latinoamericanos.	1 taza (260 g)	3.7
Frijoles Negros, cocidos	Los frijoles negros constituyen una importante parte de la dieta mexicana. Hay una infinita variedad de platillos tradicionales hechos con	1 taza (172 g)	3.6

	frijoles negros como las enfrijoladas, las gorditas de frijol, los chocos o los tamales de frijol, los taquitos, las picaditas, los plátanos fritos con frijoles, los granos de maíz con calabacitas y frijoles negros, frijoles charros, plátanos rellenos de frijoles, camelias rellenas de frijoles y sopa de frijoles.		
Jitomatillo, Miltomate, cocido	También llamado miltomate, el tomatillo fue cultivado por los aztecas en México. Es similar a un tomate, pero es más pequeño, verde y tiene una cáscara seca adherida. Usado para cocinar salsas y guisados en México y Guatemala.	3 piezas de aprox. 2 ⁷ / ₅ cm de diámetro cada uno (70 g)	3.6
Tuna Cardona, cruda	Esta variedad de tuna es completamente roja por dentro y por fuera. Es usada para preparar una bebida indígena fermentada llamada colonche.	2 piezas de aprox. 3 ⁷ / ₈ cm cada una (250 g)	3.6
Pulpa de Sapote Negro, cruda	Nativo de México, Costa Rica, El Salvador, Belice, Guatemala, Honduras, Nicaragua, Panamá, Colombia, y Ecuador. Es verde oscuro en el exterior y su pulpa es negra. Esta pulpa negra es mezclada con jugo de naranja y comida como postre. Tal vez parezca poco apetecible por su color negro, ¡pero es deliciosa!	1 taza (210 g)	3.4
Daledale, cocido ¹²	Tubérculo cocinado por los indígenas de América. Tradicionalmente se come con pescado o en ensaladas. Puedes sustituirlo por un producto de pescado vegano.	³ / ₄ taza (100 g)	3.1
Amaranto, cocido	Grano similar en sabor a la avena. Es usado en muchos dulces mexicanos tradicionales, como las alegrías, hechas con amaranto tostado y miel. Puedes usar un producto de miel vegana.	1 taza (246 g)	3
Chilaca, cruda	Variiedad mexicana de chile caracterizada por su gran longitud de 14 a 23 cm. Generalmente, es asado para preparar chiles rellenos. Cocinado en rebanadas también es utilizado para preparar tacos, tamales o guisados. Cocido y molido es usado en salsas y chilatoles. Seco se convierte en chile pasilla.	3 piezas de aprox. 6 ⁷ / ₁₅ cm de largo cada uno (90 g)	3
Agua de Coco, fresca	Conocida también como agua de pipa en Costa Rica, Panamá, Ecuador y Perú, es el líquido contenido en los cocos. Su sabor puede tener un ligero toque salado.	1 taza (240 g)	2.9
Yuca, ¹³ cocida	Nativa de América del Sur, la yuca es uno de los alimentos esenciales para los indígenas. Su sabor es dulce o amargo. La yuca amarga tiene más antinutrientes que la dulce. Cocinarla correctamente es importante para reducir los antinutrientes.	¹ / ₂ pedazo de una pieza de 10 ⁷ / ₂₅ cm (120 g)	2.8
Habas, cocidas	Leguminosa común no sólo en Latinoamérica, sino también en Europa. Especialmente popular en Colombia, Ecuador, México y Perú. Las habas son comidas frescas, tostadas, hervidas, asadas, guisadas o como sopa.	1 taza (170 g)	2.6
Papaloquelite, crudo	Planta herbácea comida regularmente en México y América del Sur, con un sabor similar a la arúgula o al cilantro. Usada para acompañar los tacos y las cemitas, una especie de sándwich grande y redondo en México. En	2 tazas (120 g)	2.6

	Bolivia es un ingrediente para preparar salsa de <i>llajwa</i> .		
Quinoa, cocida	Seudocereales originarios de la región Andina de América del Sur. También conocido como “el grano de oro de Los Andes”.	1 taza (185 g)	2.7
Semillas de Chía, crudas	Planta nativa de México, ampliamente cultivada por los Aztecas. Si las semillas se mojan, desarrollan una textura gelatinosa. Aportan fibra y ácidos grasos beneficiosos.	¼ taza (42 g)	2.4
Pitahaya, cruda	La pitahaya, también llamada fruta del dragón, es la fruta de un cactus y es nativa de México. Tiene una cáscara escamosa de color rojo o amarillo, y una pulpa blanca suave pero firme. También contiene vitamina C.	2 piezas de aprox. 4”/10 cm de largo cada una (240 g)	2.1
Quelite, cocido	Existen más de 350 especies de quelites usadas en México. La mayoría de los quelites son altos en hierro.	1 taza (150 g)	2.1
Chile Xalapeño, Chile Cuatesmeño	Mundialmente popular, el chile xalapeño proviene de la ciudad de Xalapa, localizada en el estado de Veracruz en México. Puede tostarse para preparar salsas o cocerse para rellenarse con otros ingredientes. Alto en vitamina C.	2 piezas de aprox. 3”/8 cm de largo cada una	2
Gasparito, Flor de Colorín, cocido	Flor roja de un árbol relacionado con la familia de las leguminosas. Tradicional de Veracruz, México. Es comido con huevos o cebolla.	1 taza (80 g)	2

Fuentes: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central, 2021. fdc.nal.usda.gov; Reyes García, M., Gómez-Sánchez Prieto, I., & Espinoza Barrientos, C. (2017). Tablas peruanas de composición de alimentos; Pérez, A. B., Palacios, B., Castro, A. L., & Flores, I. (2014). Sistema mexicano de alimentos equivalentes. México: Porrúa Hnos; University of Rochester Medical Center Rochester (2022). Healthy Encyclopedia. <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia>.

Reunir el aporte de hierro recomendado es fácil con una dieta vegetariana o vegana cuando alimentos altos en hierro son parte de la dieta. En las siguientes tablas podrá encontrar un ejemplo de menú latinoamericano para mujeres y uno para hombres con ligeramente más hierro que los recomendados 32 y 14 mg, respectivamente.

Menú de Ejemplo con Más de 32 mg de Hierro, para Mujeres

	Hierro (mg)
Desayuno: CEREAL CON LECHE	
½ taza de amaranto cocido	1.5
⅓ taza de semillas de chía	1.2
⅓ mamey	2
1 taza de leche de soya fortificada con calcio	
Remoje las semillas de chía con un poco de agua por una noche. Corte el mamey en pequeños pedazos. Mezcle todos los ingredientes en un tazón con la leche de soya. ¡Disfrute!	
Colación: PALETA DE GUANÁBANA	
½ guanábana pequeña	2.5
1 taza de leche de soya fortificada con calcio	
⅓ taza de semillas de chía	1.2
Licúe todos los ingredientes, vacíelos en un molde de paletas y congele. ¡Deliciosa colación!	
Comida: GARBANZOS CON ZANAHORIA, CRUCETAS Y QUINOA	
1 taza de garbanzos cocidos	6.8
½ taza de zanahorias picadas	
3 piezas de crucetas cocidas	6.8
1 taza de quinoa cocida	2.7
¼ de aguacate	
Fría ligeramente una cucharadita de cebolla picada y un diente de ajo por 5-6 minutos. Añada la quinoa cocida y revuelva. Ponga a parte. Fría por 5 minutos ¼ de cebolla rebanada y un chile xalapeño sin semillas picado. Agregue los garbanzos cocidos con su líquido, las zanahorias, una cucharadita de vinagre, 2 hojas de laurel y sal al gusto. Cueza hasta que las zanahorias estén suaves y sirva en un tazón. Coloque la quinoa, las crucetas y ¼ de aguacate en otro plato. Opcional: puede añadir la mitad de un limón para aderezar.	
Colación: SAPOTE NEGRO Y JUGO DE NARANJA	
½ taza de pulpa de sapote negro	1.7
¼ taza de jugo de naranja	
Mezcle la pulpa de sapote negro con jugo de naranja. Opcional: añada ½ cucharadita de brandy.	
Cena: ENFRIJOLADAS RELLENAS DE TOFU	
2 porciones de tofu hecho con sulfato de calcio (6 onzas)	3.6
½ taza de frijoles negros cocidos	1.8
2 tortillas de maíz	
¼ de aguacate	
2 tunas cardonas	3.6
Marine el tofu rebanado con polvo de ajo, pimienta negra y salsa de soya por media hora. Despedace y cueza el tofu hasta que esté más seco. Ponga a parte. Machaque los frijoles negros y fríalos con ½ cucharadita de aceite hasta que estén ligeramente secos y cremosos. Caliente las tortillas hasta que estén ligeramente crujientes, aproximadamente 1 minuto por lado. Sumerja las tortillas en los frijoles de modo que queden completamente cubiertas. Coloque las tortillas cubiertas de frijoles dobladas por la mitad en un plato, vacíe los frijoles restantes y coloque el tofu encima. Adorne con rebanadas de aguacate, un poco de cebolla rebanada y 2 cucharaditas de cilantro picado. Opcional: agregue queso vegano despedazado. Como postre consuma la tuna cardona.	
TOTAL	35
2000 kcal, 80 g de proteína (16% de la energía total), 290 g de carbohidratos (58%), 63 g de grasa (29%), 1100 mg de calcio y 35 mg de hierro.	

Menú de Ejemplo con Más de 14 mg de Hierro, para Hombres

	Hierro (mg)
Desayuno: QUESADILLAS VEGANAS, FRIJOLES MOLIDOS Y LICUADO DE PLÁTANO	3
2/3 taza de frijoles cocidos molidos	3.6
2 porciones de tofu hecho con sulfato de calcio (6 onzas)	
2 tortillas de maíz	
1 taza de leche fortificada con calcio	
1 plátano	0.3
<p>Marine el tofu rebanado en polvo de ajo, pimienta y curry, unas gotas de vinagre balsámico y sal, por media hora. Cuézalo con aceite en espray hasta que quede un poco crujiente. Caliente las tortillas un 1 minuto cada lado, dóblelas a la mitad y rellénelas con rebanadas de tofu. Calientelas por otros 2 minutos. Colóquelas en un plato y adorne con frijoles cocidos molidos. Acompañe con un licuado de plátano (licúe el plátano y la leche de soya).</p>	
Colación: LECHE DE SOYA, MANGO CON CHILE Y PEPITAS CON SAL	
1 taza de leche de soya fortificada con calcio	
1 taza de mango picado con chile en polvo	0.2
2 cucharaditas de pepitas tostadas con sal	
Comida: HABAS, ENSALADA DE NOPALES Y TORONJA	
1/2 taza nopales cocidos escurridos	
1 taza de habas cocidas	2.6
2 tortillas de maíz	
1/2 aguacate	
1 toronja	
<p>Pique finamente 1/4 de cebolla, 2 tomates, 1/2 manojo de cilantro y 1/2 taza de nopales cocidos, y mézclelo. Agregue rebanadas de aguacate encima. Opcional: añada queso vegano despedazado. Coloque aparte en un plato. Fría 1 diente de ajo picado, 1/4 de cebolla y 1 tomate con 1 cucharadita de aceite por 3 minutos. Añada las habas cocidas y revuelva. Coloque la mezcla de habas en un tazón y ponga encima 2 cucharaditas de cilantro fresco picado. Como postre consuma la toronja.</p>	
Colación: JUGO DE NARANJA Y CHÍA	
1 taza de jugo de naranja	
1/4 taza de semillas de chía	2.4
<p>Cubra las semillas de chía con agua y déjelo remojando por una noche. Añada las semillas de chía al jugo de naranja y revuelva bien. Opcional: coloque el vaso en el refrigerador por 20 minutos y deje que las semillas de chía se asienten y la mezcla espese un poco.</p>	
Cena: ENFRIJOLADAS Y MANDARINA	
2 mandarinas	
1 taza de frijoles negros cocidos	3.6
1/2 aguacate	
2 tortillas	
<p>Muela los frijoles negros y fríalos con 1/2 cucharadita de aceite hasta que queden ligeramente secos y cremosos. Caliente las tortillas 1 minuto por lado hasta que estén ligeramente crocantes. Sumerja las tortillas en los frijoles de modo que queden completamente cubiertas. Coloque las tortillas cubiertas de frijoles dobladas a la mitad en un plato y rellénelas con los frijoles restantes. Adorne encima con rebanadas de aguacate, cebolla y 2 cucharadas de cilantro fresco picado. Opcional: añada queso vegano despedazado. Como postre consuma las mandarinas.</p>	
TOTAL	16

2300 kcal, 101 g de proteína (17% de la energía total), 330 g de carbohidratos (58%), 77 g de grasa (30%), 1100 mg de calcio y 16 mg de hierro.

Ejemplos de Platos Veganos Latinoamericanos Altos en Hierro

La IDR estadounidense sugiere que las mujeres vegetarianas/veganos postmenopáusicas y los hombres vegetarianos/veganos deberán consumir aproximadamente 14 mg de hierro diariamente, mientras que las mujeres vegetarianas/veganos que no hayan pasado por la menopausia 32 mg.

Platillo	Descripción	Porción	Hierro (mg)
Ensalada de Tacos	Receta veganizada con un sabor tradicionalmente mexicano. Hecha con carne molida de soya, frijoles rojos (frijoles aduki o <i>kidney beans</i>), totopos, pimienta verde y roja, tomates, chile en polvo y lechuga.	1 taza	5
El Rico	Sopa sustanciosa de México que contiene frijoles rojos (<i>red kidney beans</i>), pasta de tomate, pimienta verde, zanahorias, cacahuates y cilantro.	1 taza	4
Guiso de yuca y aguacate	Guiso de México, hecho con yuca, frijoles negros, aguacate, totopos, cilantro, pimienta verde, tomate y zanahoria.	1 taza	4
Ensalada Fría de Quinoa	Ensalada fresca que combina la quinoa con frijoles negros, maíz, pimientos rojos y verdes, mostaza y cilantro. La quinoa fue usada inicialmente por los chilenos y los peruanos. Ahora, sus cualidades nutricionales y gran sabor han hecho posible que pueda encontrarse en casi cualquier supermercado.	1 taza	3
Puchero de Garbanzos	Platillo de Los Andes colombianos hecho con cebolla, ajo, tomate, comino, orégano y cilantro. Generalmente se sirve con arroz.	1 taza	3
Chiles rellenos asados	Tradicional platillo mexicano comido especialmente el 16 de septiembre cuando los mexicanos celebran su Día de la Independencia. Un chile poblano, un chile muy grande, es relleno generalmente con carne y especias. Esta receta ofrece una versión vegana hecha con frijoles pintos, pimienta roja y queso vegano.	1 chile relleno	2

Los ingredientes y recetas comúnmente usados en Latinoamérica son una manera deliciosa de ayudarte a satisfacer tus requerimientos de hierro. Además, recobrar nutritivos ingredientes latinoamericanos olvidados, nos puede ayudar no sólo a cuidar mejor de nuestra salud, sino que también nos permite proteger el variado almacén genético de los alimentos vegetales que representan una poderosa herramienta para enfrentar las condiciones climáticas irregulares traídas por el cambio climático.

Referencias

1. Joint FAO/WHO Expert Consultation on Human Vitamin and Mineral Requirements. Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition, 2nd ed. Geneva, Switzerland: World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2004.
2. Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc. Washington, DC: National Academy Press; 2001.
3. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. Frijol: Regalo de México para el Mundo. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/frijol-regalo-de-mexico-para-el-mundo>. Published January 21, 2019. Accessed March 6, 2022.
4. Chasquibol Silva N. El cushuro ('Nostoc sp'): Proteínas y Polisacáridos para el Desarrollo de Alimentos Funcionales. Universidad de Lima. <https://www.ulima.edu.pe/idic/blog/el-cushuro-nostoc-sp>. Published July 19, 2021. Accessed March 4, 2022.

5. CONABIO. Quelites. Biodiversidad Mexicana, Comisión Nacional para el Conocimiento y el Uso de la Biodiversidad. <https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/quelites>. Published May 19, 2021. Accessed March 4, 2022.
6. Perez Lizaur AB, Palacios González B, Castro Becerra AL, Flores Galicia I. *Sistema Mexicano De Alimentos Equivalentes*. 4th ed. México: Ogali and Fomento de Nutrición y Salud A.C.; 2014.
7. Yang R-Y, Tsou SCS. Enhancing Iron Bioavailability of Vegetables through Proper Preparation—Principles and Applications. *J International Cooperation*. 2006;1(1):107-119. https://www.researchgate.net/profile/Ray-Yu-Yang/publication/262374128_Enhancing_iron_bioavailability_of_vegetables_through_proper_preparation--principles_and_applications/links/0deec53ad6fbf21871000000/Enhancing-iron-bioavailability-of-vegetables-through-proper-preparation--principles-and-applications.pdf. Accessed March 6, 2022.
8. Ministerio de Salud del Perú, Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. *Tablas Peruanas De Composición De Alimentos*. 10th ed. Lima, Perú: SEGEAR SAC; 2017.
9. Gobierno de México. Caimito. Gobierno de México. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/96159/Caimito_monografias.pdf. Accessed March 4, 2022.
10. FAO and Fondo Indígena. *Sistemas Alimentarios Tradicionales de los Pueblos Indígenas de Abya Yala*. 2015. <https://www.fao.org/3/i4669s/i4669s.pdf>. Accessed March 4, 2022.
11. University of Rochester Medical Center Rochester. Nutrition facts, Seeds, sesame seeds, whole, dried, 1 Cucharada. Health Encyclopedia. <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?contenttypeid=76&contentid=12023-2>. Published 2022. Accessed March 25, 2022.
12. FAO. *Comida, Territorio y Memoria, Situación Alimentaria de los Pueblos Indígenas Colombianos*. 2015. <https://www.fao.org/3/i4467s/i4467s.pdf>. Accessed March 4, 2022.
13. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central. <https://fdc.nal.usda.gov/>. Published 2019. Accessed March 6, 2022.