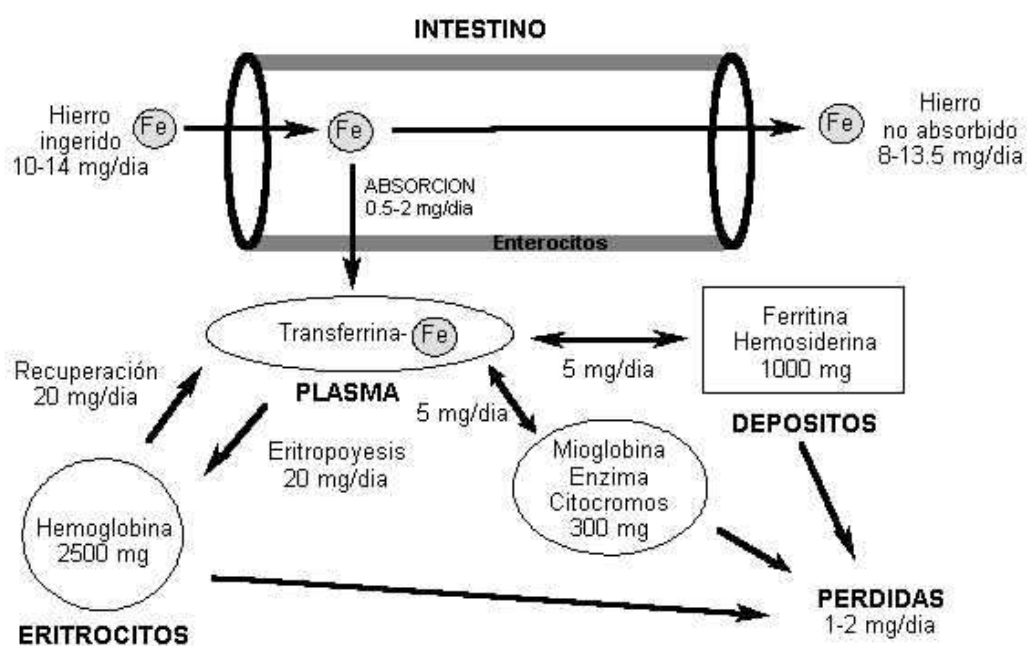


Cantidad Diaria Recomendada	Edad	Mg/día
Bebés	≤6 meses	0,27
	7 meses-1 año	11
Niños/Niñas	1-3	7
	4-8	10
Hombres	9-13	8
	14-18	11
	19-≥70	8
Mujeres	9-13	8
	14-18	15
	19-50	18
	51-≥70	8
Embarazadas		27
Lactantes	≤18	10
	≥18	9

Tabla I: Ingesta diaria recomendada de hierro por edades.



Fuente: Finch y col. (123).