

absorba más hierro

Ayude a su cuerpo a usar más el hierro de los frijoles, granos y verduras sirviendo comidas con algo de Vitamina C.

¿qué comidas tienen hierro?

La carne es la mejor fuente de hierro, especialmente la carne roja magra.

Sirva comidas con carne, mantequilla de maní o frijoles

- Carne vacuna, de cerdo, de cordero, hamburguesas
- Carne de venado y otras carnes de caza
- Pollo, pavo - la carne oscura tiene más hierro que la carne clara
- Pescado, atún, salmón, sardinias
- Camarones, almejas
- Legumbres - frijoles refritos, frijoles homeados, sopa de frijoles, chili con frijoles rojos, frijoles pintos y arroz.

Todos los frijoles secos son buenas fuentes de hierro - negros, rojos, lima(o de media luna), blancos, de soja, pintos y otros.

- Mantequilla de maní



Vitamina C:

La Vitamina C ayuda a absorber el hierro de los alimentos.

Sirva con Vitamina C junto con hierro: Sirva con cereal

frijoles
pasta
un sándwich
de maní
o una comida

de pequeña
porciones:

• Pollo cocidos
• Sopa de carne vacuna
• Pan de integral
• Platos de pasta con
pollo, cerdo o pavo.

La cantidad de hierro
en su hemoglobina.

¿cómo sé que estoy absorbiendo hierro?

• Si corren el riesgo de anemia por deficiencia de hierro, asegúrese de consumir mucho hierro para prevenirlo.
• Si usted o su hijo necesitan hierro para prevenir la anemia.

• Evitar el hierro que pierden durante el sangrado menstrual.
• Consumir hierro de los alimentos para ser saludable.

¿cómo sé que estoy absorbiendo suficiente hierro?

• Si usted o su hijo se cansan con facilidad, si su hijo pequeño puede ser tímido o apático, si su hijo no quiere aprender y jugar, si usted o su hijo se enferman con facilidad o si su hijo tiene poco apetito.

• Si usted o su hijo tienen síntomas de deficiencia de hierro, consulte a su médico de cabecera. #5586

elija cereales

integrales para el desayuno fortificados con hierro. Todos los cereales del programa WIC tienen altas cantidades de hierro.

- Sirva cereal para el desayuno
- Coma bocadillos de cereal seco
- Coma un bol de cereal como bocadillo antes de ir a dormir



...otras comidas que son buenas fuentes de hierro

- Panes, bollos, tortillas o pasta integrales o enriquecidos
- Arroz integral o arroz enriquecido
- Yemas de huevo, tofu
- Verduras de color verde oscuro - hojas de espinaca, brócoli, col berza, kale, acelga suiza, col rizada, mostaza y nabo
- Frutas secas - pasas, ciruelas, damascos secos

Dele el pecho a su bebé, o use fórmula fortificada en hierro hasta que cumpla el año.

la leche tiene poco hierro

Un niño en edad preescolar necesita 16 onzas de leche por día.

Si su niño bebe mucha leche (más de 24 onzas por día), puede que no tenga hambre para comer alimentos con hierro como carne, granos y verduras.