

absorba más hierro

Ayude a su cuerpo a aprovechar más el hierro que aportan las legumbres, los granos y las verduras. Sirva comidas con **un alimento que contenga vitamina C** o **un poco de carne**.



comidas con hierro para madres e hijos

nombre: _____ fecha: _____ hemoglobina: _____

nombre: _____ fecha: _____ hemoglobina: _____

Su familia necesita el hierro de los alimentos para crecer y estar saludable.
Su clínica puede medir la cantidad de hierro en la sangre analizando su hemoglobina.

Las mejores fuentes de hierro son:

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



otras buenas fuentes de hierro:

- granos integrales o panes, panecitos, tortillas, arroz y pasta integral
- yemas de huevo, tofu
- brócoli, espinaca, kale y otras verduras de hoja verde
- frutas secas - pasas, ciruelas, damascos secos

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

Agregue una cantidad pequeña de carne a las comidas:

- Agregue hamburguesa o pollo cocidos a burritos de frijoles.
- Sirva una hamburguesa de carne vacuna o de pavo en un bollo integral.
- Prepare platos de pasta con carne vacuna, pollo, cerdo o pavo.
- Agregue salmón, pollo o carne vacuna a una ensalada con espinaca o brócoli.

¡No es necesario tomar tanta leche!
La leche tiene mucho calcio, pero 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.

Nutrition Matters, Inc.
all rights reserved
CS841s

nutrition matters
nurturing the future

