La fortaleza del hierro

Consejos para obtener más hierro

- Coma diferentes tipos de alimentos con alto contenido de hierro todos los días.
- Coma alimentos que contengan vitamina C con alimentos ricos en hierro o cocínelos juntos.
- Selecciona alimentos con vitamina C como las frutas, vegetales y jugos que aparecen en la lista de la página anterior.
- Cocine sus alimentos en sartenes y ollas de hierro para añadir hierro a las comidas.
- Tome leche, jugo o agua con las comidas. El café y el té hacen que sea más difícil para su cuerpo utilizar el hierro de los alimentos. Si toma café o té, que sea entre comidas.
- Si le han recomendado un suplemento de hierro es importante que lo tome regularmente según le han indicado.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Tennessee Department of Health
Authorization No. 343313
No. of Copies 40000
This document was promulgated at a cost of $.05 a copy.
10/15

Edison# 1000050322

TN Department of Health

kidcentral tn
KIDCENTRALTN.COM

Para usted y su familia

Por qué su familia y usted necesitan hierro

- El hierro ayuda a desarrollar una sangre saludable.
- Usted puede tener anemia si no hay suficiente hierro en la sangre.
- La anemia puede hacer que usted o su hijo se sienta cansado, débil, luzca pálido y se enferme con más frecuencia.
- Usted tiene mas energías y es mas saludable cuando tiene suficiente hierro en la sangre.
- Los niños y adultos que tienen suficiente hierro aprenden más rápido y rinden mejor en la escuela o en el trabajo.
- Todos necesitamos hierro todos los días. Comer suficientes alimentos ricos en hierro puede ayudar a que usted y su familia permanezcan sanos y se sientan bien.

Alimentos ricos en hierro

Carnes

pollo
pavo
carne de res
hígado
cerdo
Su cuerpo utiliza mejor
el hierro de las carnes.

Alimentos que no son de carnes

Cereales enriquecidos con hierro
Vegetales de hojas verdes oscuras
(espinacas, berza, col rizada o kale)
Frijoles y chícharos secos
Arroz, pasta y cereales cocidos enriquecidos
Panes enriquecidos o tortillas
Pescado y mariscos

Alimentos con vitamina C

- La vitamina C ayuda a que su cuerpo use el hierro.
- Coma alimentos ricos en hierro junto con los alimentos de vitamina C o cocinelos juntos, para ayudar a que su cuerpo utilice el hierro

Alimentos ricos en vitamina C

Vegetales

brócoli
repollo
coliflor
pimiento verde
papa
camote
tomate

Frutas

melón
toronja
papaya
kiwi
naranja
fresas

Jugos

toronja
naranja
tomate
todos los jugos de WIC