



CÓMO COMER MÁS ALIMENTOS CON HIERRO



LECCIÓN:
DESARROLLE UN CUERPO SANO CON HIERRO

Todos necesitamos hierro para tener sangre fuerte. La sangre lleva el oxígeno a todo el cuerpo. ¡Esto nos ayuda a permanecer sanos, tener energía y crecer!

El bajo nivel de hierro en la sangre es el trastorno nutricional más común en el mundo. En los Estados Unidos, unos 10 millones de personas tienen un bajo nivel de hierro. Lo bueno es que, para la mayoría, lo que comen puede ayudar.

El hierro se encuentra naturalmente en muchas carnes y alimentos vegetales. Algunos alimentos como los granos están fortificados con hierro. Esto significa que se les ha añadido hierro. Ofrezca a su familia 2 a 3 alimentos al día que son buenas fuentes de hierro.

ALIMENTOS DE PROTEÍNA ANIMAL CON HIERRO:

Pruebe estos alimentos para el hierro que su cuerpo absorbe fácilmente.

CARNES	MARISCOS	AVES
Res	Anchoas	Hígado de pollo
Hígado de res	Almejas	Pavo
Cerdo	Cangrejo	Carne de pollo oscura
Ternera	Eglefino	Huevos
	Halibut	
	Mejillones	
	Ostras	
	Perca	
	Salmón (enlatado o fresco)	
	Sardinas (enlatadas)	
	Camarones	
	Atún (enlatado o fresco)	



PLANEE UN MENÚ CON MÁS HIERRO:

Desayuno

Avena instantánea cocida con fresas

Almuerzo

Sándwich de ensalada de huevo con pan de grano integral, papas fritas de camote

Merienda

Galletas saladas de grano integral, pimientos morrones, hummus

Cena

Frijoles negros, arroz integral, elote, tomates



CÓMO COMER MÁS ALIMENTOS CON HIERRO

ALIMENTOS VEGETALES CON HIERRO:

¡Coma estos alimentos junto con alimentos que son ricos en vitamina C! Esto ayudará a su cuerpo a absorber el hierro más fácilmente.

GRANOS	VERDURAS	FRIJOLES Y CHÍCHAROS	FRUTAS	NUECES Y SEMILLAS
Todos los cereales de bebé de WIC	Papa al horno	Frijoles cocidos	Chabacanos secos	Nueces
Todos los cereales de WIC	Brócoli	Tofu	Pasas	Semillas de calabaza
Pasta de grano integral	Espinacas	Chícharos secos	Duraznos secos	Semillas de ajonjolí
Pan de grano integral	Col Rizada	cocidos	Ciruelas secas	Semillas de girasol
Arroz integral	Verduras de hoja verde	Lentejas cocidas		



ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C:

Coma alimentos con vitamina C para absorber mejor el hierro que se encuentra en los alimentos vegetales y los alimentos fortificados con hierro.

VERDURAS	FRUTAS	JUGOS
Chiles morrones	Melón	Todos los jugos de WIC
Brócoli	Toronjas	
Repollo	Mangos	
Coliflor	Naranjas	
Papas	Papayas	
Tomates	Fresas	
Salsa de tomate	Kiwis	



¡Aprenda más sobre cómo darle a su familia suficiente hierro!



LECCIÓN:
DESARROLLE UN CUERPO SANO CON HIERRO

Tome esta lección para aprender:

- Por qué el hierro es importante para el cuerpo.
- Por qué los bebés necesitan más hierro.
- Como la menstruación, el embarazo y lo que come pueden afectar su hierro.
- Qué cantidad de hierro usted y su familia necesitan.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría:
Elegir alimentos saludables
- Elija la lección:
Desarrolle un cuerpo sano con hierro



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades