

# Consuma el máximo hierro diariamente

!Todas necesitamos hierro! Los bebés, niños, adolescentes y mujeres embarazadas tienen más necesidad de hierro porque están creciendo rápidamente.

!Hay muchas maneras de consumir más hierro en su dieta además de comer hígado y espinacas!

## Usted puede:

**1. Comer carne todos los días.** La carne es la mejor fuente de hierro. Su cuerpo utiliza mejor el hierro en la carne.

- Pollo y pavo
- Pescado
- Carne de puerco y res con poca grasa
- Organos de carne como el hígado, riñón, ostiones y almejas.

**2. Las yemas de huevo** tienen la misma cantidad de hierro que 2 cucharadas de mantequilla de mani o 3 chabacanos secos.

**3. Comer plantas vegetales ricas en hierro.**

- Albaricoque/chabacano, duraznos y pasas deshidratadas
- Lentejas, frijoles rojos, pintos y blancos, y chícharos secos
- Espinacas, brócoli, berza, acelga, hojas de nabo y col rizada

• Panes y cereales enriquecidos con trigo u otro grano entero o fortificados con hierro, arroz café, avena, salvado de avena y trigo, harina de maíz y harina de trigo integral utilizada para cocinar

**4. Para obtener el máximo beneficio del hierro de alimentos vegetales, comalos al mismo tiempo que come carne.**

- Taco de res y frijoles refritos
- Sopa de chícharos secos con jamón
- Cazuela de pollo con pasta y brócoli
- Sandwich de pavo con frijoles al horno



# Get the most iron every day

Everyone needs iron! Babies, children, teenagers and pregnant women have more need for iron because they are growing rapidly.

There are lots of way to get more iron in your diet beside eating liver and spinach!

## You can:

**1. Eat meat every day.** Meat is the best source of iron.

The iron in meat is used the best by your body.

- Chicken and turkey
- Fish
- Lean pork and beef
- Organ meats such as liver, kidney, oysters and clams.

**2. Egg yolks** have the same amount of iron as 2 tablespoons of peanut butter or 3 dried apricots.

**3. Eat iron-rich plant foods.**

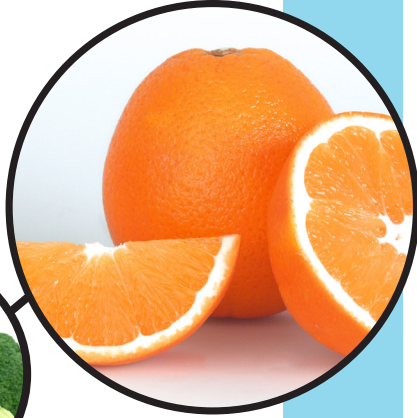
- Dried apricots, peaches and raisins
- Lentils and dried beans: kidney, pinto, navy and northern beans; and split peas
- Spinach, broccoli, kale, chard, turnip and collard greens
- Enriched whole wheat or other whole grain or iron-fortified breads and cereals, brown rice, oatmeal, oat and wheat bran, and whole wheat flour used in cooking.

**4. To get the most iron from plant foods, eat them at the same time as meat.**

- Beef taco and refried beans
- Split pea soup with ham
- Chicken noodle casserole with broccoli
- Turkey sandwich with baked beans

**5. Eat Vitamin C-rich foods at the same time as iron-rich foods.** Vitamin C helps your body absorb iron.

- Oranges and orange juice
- Grapefruit and grapefruit juice
- Cantaloupe
- Broccoli
- Green peppers
- Potatoes
- Strawberries
- Tomatoes
- Tomato sauce



**6. Cow's milk** is low in iron and the iron it contains is not absorbed well by the body. Young children who drink a lot of cow's milk rather than eating foods that supply the body with more iron can develop iron deficiency.

**7. Cook food in cast iron pots and pans.** Foods cooked in cast iron (especially acid food like tomatoes) absorb some iron from the pan.



**8. Limit strong tea at meals and snacks.** Ingredients in the tea (tannins) decrease the amount of iron your body absorbs from food.

**REMEMBER:**

If you do not get enough iron by eating iron-rich foods, you may be more likely to catch infections, be easily tired, and could develop anemia which could lead to poor growth and development in children.



Si usted no recibe suficiente hierro por el consumo de alimentos ricos en hierro, podría estar más propenso a contraer infecciones, sentirse fácilmente cansado, y podría desarrollar anemia lo que podría conducir a un pobre crecimiento y desarrollo en los niños.

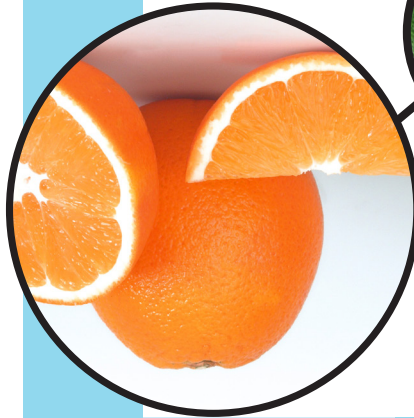
**RECUERDE:**

absorbe de los alimentos. reducen la cantidad de hierro que su cuerpo **bocadillos.** Ingredientes en el té (tanninos) **8. Limitar té fuertes en las comidas y**



**7. Cocinar los alimentos en sartenes y ollas de hierro fundido.** Los alimentos cocinados en hierro fundido (especialmente alimentos ácidos como los jitomates) absorben algo de hierro de la olla.

**6. La leche de vaca es baja** en hierro y el hierro que contiene no es bien absorbido por el cuerpo. Los niños pequeños que toman mucha leche de vaca en lugar de comer alimentos que proporcionan al cuerpo con más hierro, pueden desarrollar deficiencia de hierro.



- Comer alimentos ricos en vitamina C al mismo tiempo que alimentos ricos en hierro. La vitamina C ayuda a su cuerpo a absorber el hierro.
- Naranjas y jugo de naranja
- Toronjas y jugo de toronja
- Melón
- Brócoli
- Chiles verdes
- Papas
- Fresas
- Tomates
- Salsa de tomate