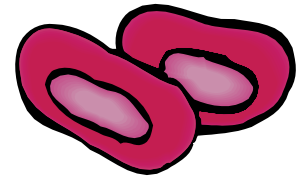


# Hierro para glóbulos rojos fuertes

Para asegurarse de que usted obtiene suficiente hierro en su dieta trate de comer al menos 2 de estos alimentos! El hierro hace que los glóbulos rojos transporten oxígeno por todo el cuerpo. Si usted tiene insuficiencia de hierro, usted se puede sentir cansado, mareado y débil. Los niños necesitan el hierro para el rápido crecimiento y para tener suficiente energía para aprender y jugar.



Glóbulos rojos

## Las mejores fuentes de hierro

Los cereales de WIC (por sus siglas en inglés) Mujeres, Infantes y Niños

Hígado



## Fuentes normales

Frijoles secos  
Pan integral o cereal integral  
Pollo  
Macarroni y spaghetti  
Ciruelas o jugo de ciruelas  
Pan de maíz  
Uvas pasas\*  
Habichuelas/Ejotes  
Col (rizada)



## Alimentos que refuerzan el hierro

La vitamina C ayuda al cuerpo a usar el hierro mejor.

Alimentos altos en vitamina C:

Naranjas o jugo de naranja  
Toronjas o jugo de toronja  
Tomates o jugo de tomate  
Judías  
Brócoli  
Coliflor  
Repollo fresco  
Pimentones verdes  
Sandía  
Melón  
Fresas



## Buenas fuentes de hierro

Carne magra  
Espinaca  
Ternera  
Repollo gallego, hojas de mostaza y  
hojas de nabo/grelos  
Jamón  
Habas/judías  
Pavo  
Arvejas/chícharos



## Tamaños de las porciones

Niños entre 1-3 años de edad	¼ taza de pasta, frutas y verduras 1 onza de carne o aves ½ tajada de pan
4-6 años de edad	⅓ taza de pasta, frutas y verduras 1½ onzas de carne ¾ tajada de pan
Adultos	½ taza de pasta, frutas y verduras 3 onzas de carne o aves 1 tajada de pan o 1 onza de cereal

## Bloqueadores del hierro

Café, té, y los antiácidos bloquean la absorción de hierro en su cuerpo. Trate de no tomar estas bebidas a la hora de la comida.



# Trate de combinar éstas comidas para obtener lo mejor de las fuentes de hierro.

## Hierro

## Vitamina C



Cereal al desayuno

con moras o albaricoques

Sándwich de mantequilla de maní

con una naranja

Pasta

con pimentones

Huevos

con salsa

Frijoles(pinto, kidney, blancos) para chili

con tomates o salsa de tomate

Maní castaños(cashews)\* o semillas de girasol\*

con uvas pasas\*



## Ejemplo de un menú rico en hierro y vitamina C.

### Desayuno

Jugo de naranja  
Uvas pasas\* o ciruelas  
Cereal de WIC  
Tostada  
Leche

### Almuerzo

Sándwich de pavo en pan integral  
Frijoles horneados  
Ensalada de col  
Galleta de avena con uvas pasas  
Leche

### Cena

Pollo horneado con arroz  
Verduras (verdes)  
Pan de maíz  
Manzana horneada  
Leche

\* Sea cuidadoso con estas comidas, que pueden causar atragantamiento en los niños jóvenes.

CABINET FOR HEALTH AND FAMILY SERVICES  
OFICINA DE SERVICIOS DE NUTRICION  
275 East Main Street, HS2W-D  
Frankfort, KY 40621-0001  
Esta institución ofrece igualdad de servicios y  
oportunidad de empleo  
5.8 L 11/06 PAM-DHS-075

