



Consuma el Hierro que Necesita

Usted Necesita más Hierro Cuando está Embarazada

Su cuerpo utiliza el hierro cada día. Así que cada día necesita más hierro. Necesita hierro para producir glóbulos rojos. De esa manera, se mantiene sana, y mantiene sano a su bebé. Si usted no consume suficiente hierro, su bebé corre más riesgo de nacer prematuro o nacer muy chiquito.

Cómo consumir más hierro.

Tome vitaminas prenatales que contienen hierro.

Coma alimentos que contienen mucho hierro.

- Cada día, coma tres porciones de productos origen de animal, como carne, pescado, pollo, o huevos
- Coma productos que contienen mucho hierro y vitamina C al mismo tiempo. De esa forma, su cuerpo puede utilizar más del hierro que usted ingiere.
- Cuando cocine, use sartenes y ollas de hierro pesado

Tal vez necesite tomar más hierro.

- Consulte con su médico si debe tomar más hierro todos los días
- Tómese sus pastillas de hierro al acostarse o entre comidas

Quando tome pastillas de hierro:

- No tome leche al mismo tiempo
- No tome café, té, o sodas al mismo tiempo
- No coma yógur, queso o cereal de salvado (bran) al mismo tiempo
- No use antiácidos

Esto le ayuda al cuerpo a absorber más hierro.

Coma más productos que contienen mucho hierro:

Carnes y mariscos que contienen mucho hierro:

- Carne de res
- Carne oscura del pavo
- Lengua de res cocida
- Ostras cocidas
- Almejas cocidas

Cualquier cereal fortalecido con hierro contiene mucho hierro.

- Lea las etiquetas

Alimentos que son fuentes ricas en hierro:

- Lentejas
- Frijoles rojos
- Frijoles rojos grandes
- Garbanzos
- Frijol de soya
- Frijol de punto negro
- Semillas de calabaza
- Habas verdes



Prueba las siguientes frutas y verduras. Contienen mucho hierro.

- Ciruelas pasas
- Chabacanos secos (albaricoques)
- Espinacas
- Uvas pasas

Coma alimentos ricos en hierro junto con productos ricos en vitamina C.

La vitamina C en ciertos alimentos ayuda a que el cuerpo pueda absorber más hierro. Pruebe los productos siguientes que contienen mucha vitamina C:

- Naranjas
- Limones
- Toronjas
- Brócoli
- Tomates
- Repollo o col