PASOS A SEGUIR

Mi Plan de Acción para el Hierro

Nombre: _____

Marque la casilla para cada medida que está tomando ahora para obtener suficiente hierro. Marque las casillas para las medidas que piensa tomar. Escriba otras maneras que piensa mejorar su consumo de hierro.

Cosas que puedo hacer para obtener suficiente hierro todos los días	Estoy haciendo	Medidas que tomaré
■ Agregar una porción de verduras como espinacas, brócoli o lechuga de hojas verdes a mi dieta la mayoría de los días de la semana.	❑	❑
■ Comer una naranja u otra fruta cítrica junto con mis alimentos ricos en hierro.	❑	❑
■ Probar una fruta o verdura de la lista de alimentos ricos en hierros que nunca he probado.	❑	❑
■ Agregar una porción de lentejas, frijoles negros, frijoles pinto o garbanzos a mi dieta la mayoría de los días de la semana.	❑	❑
■ Cocinar en un sartén de hierro colado.	❑	❑
■ Solo tomar té, café o refrescos entre las comidas para obtener la mayor cantidad de hierro de mis comidas.	❑	❑
■ Tomar mi suplemento prenatal de vitaminas y minerales todos los días y cualquier pastilla de hierro que mi doctor me recete.	❑	❑
_____		
Mis ideas para mejorar mi consumo de hierro:		
_____	❑	❑
_____	❑	❑

Firma: _____ Fecha: _____