

Ayudas de hierro:

Alimentos ricos en vitamina C o carnes



Alimentos ricos en hierro



¡Su cuerpo usa **más** hierro!

Alimentos ricos en vitamina C

Verduras

- Tomate
- Brócoli
- Coliflor
- Pimentón
- Chiles
- Col

Frutas

- Naranja
- Melón
- Toronja
- Fresa
- Kiwi
- Mango
- Papaya

Jugos

- Naranja
- Toronja
- Tomate
- Limón/lima

Si usted bebe el jugo de fruta, limite el consumo a no más de una taza al día.

Alimentos rico en hierro

Carnes

- Vísceras (hígado, menudillos); no más de una vez por semana
- Carne de res
- Pato
- Cordero
- Camarones
- Pescado
- Mariscos, como almejas y ostras

Alimentos sin carne

- Cereales aprobados por WIC
- Cereales instantáneos fortificados
- Soya
- Semillas de calabaza
- Frijoles secos, cocidos
- Lentejas
- Espinaca
- Verduras con hojas de color verde oscuro, como col rizada y espinacas
- Huevos
- Pan/tortillas
- Arroz/pastas
- Pasta de tomate
- Jugo de ciruela pasa
- Fruta deshidratada

¡Lea las etiquetas de las comidas!

Se le agrega hierro a muchas comidas. Busque etiquetas que dicen "enriched" (enriquecido) o "fortified" (fortificado). Algunas comidas que pueden tener hierro agregado son pan, arroz, tortillas, cereales y pastas.

Se agrega la vitamina C a algunas comidas porque la tenemos que ingerir todos los días. Busque etiquetas que dicen "added vitamin C" (vitamina C agregada). Los jugos son un buen ejemplo de un producto enriquecido con vitamina C. Examine la etiqueta para ver si cada porción tiene 50% o más de la vitamina C que necesita. Sin embargo, el jugo tiene alto contenido de azúcar natural, así que debe **limitar el consumo de jugo a no más de una taza por día.**

! Evite comprar bebidas
● frutales y otras bebidas endulzadas con alto contenido de azúcar. Busque etiquetas que digan "100% juice" (100% jugo).