



Consuma el Hierro que Necesita

Quando está embarazada, necesita más hierro

Su cuerpo usa el hierro todos los días. Entonces necesita más hierro todos los días. Necesita hierro para producir los glóbulos rojos de la sangre. Esto los mantiene sanos a usted y su bebé. Cuando no obtiene suficiente hierro, su bebé tiene mayor probabilidad de nacer demasiado temprano o ser demasiado pequeño. Coma alimentos ricos en hierro y tome una pastilla de vitaminas y minerales prenatales con hierro todos los días.

Coma alimentos ricos en hierro. ¿Cuáles le gustan?

1. Alimentos que contienen la mayor cantidad de hierro: alimentos de origen animal
 - Mariscos: almejas, ostras (cocidas)
 - Carne de res, puerco, cordero
 - Pollo, pato
 - Pescado, camarones
 - Vísceras (no más de una vez por semana)

2. Otros alimentos ricos en hierro, se absorben mejor cuando se combinan con alimentos de origen animal
 - Cereales aprobados por WIC
 - Lentejas, frijoles, chícharos (secos o enlatados)
 - Verduras de hoja verde oscuro: espinacas, acelgas y col rizada
 - Cereales instantáneos fortificados con hierro
 - Melaza de caña
 - Semillas de calabazas
 - Jugo de ciruela pasa, frutas desecadas
 - Pasta de tomate

3. Agregue ayudas de hierro a su comida
 - Frutas con vitamina C: cítricos, melón, fresa, kiwi, mango, papaya
 - Verduras con vitamina C: tomate, brócoli, coliflor, pimentón, chiles, col
 - Jugos ricos en vitamina C: naranja, toronja, tomate, limón/lima (limite los jugos a no más de media tasa por día)

Cocine en un sartén de hierro colado para obtener más hierro

Comer con mucho hierro: Elija una carne, un alimento rico en hierro y una ayuda de hierro.



TOMA ACCIÓN

Sus ideas para comer con mucho hierro:
