

GET YOUR

IRON FROM THE FOOD

YOU EAT.



Why do you need iron?

Iron helps your blood carry enough oxygen to all parts of your body. Low iron levels can make you feel tired, grumpy, or more likely to become ill.

The best sources of iron:

- beef, hamburger, pork chop, liver
- dried beans & peas
- iron fortified grits
- iron fortified cream of wheat
- WIC approved cereal
- eggs
- peanut butter
- raisins

Other good sources of iron:

- whole grain or enriched bread
- tofu
- hummus
- broccoli, spinach, kale, other green leafy vegetables
- nuts and dried fruits



Absorb more iron with these foods:

Vitamin C helps your body use the iron in food better.

- tomatoes
- green peppers
- grapefruit
- melons
- strawberries
- oranges
- kiwi fruit
- broccoli
- 100% fruit juice

These items may make it harder for your body to use the iron in food:

- tea
- chocolate
- coffee
- soda

** Attempt to have at least one source of iron and pair with one of the Vitamin C rich foods at each meal.*



OBTENGA HIERRO DE LA COMIDA QUE COME.



¿Por qué necesita hierro?

El hierro ayuda a la sangre a transportar oxígeno suficiente a todas las partes del cuerpo. Si tiene niveles bajos de hierro, puede sentir cansancio o mal humor, o puede ser más probable que se enferme.

Las mejores fuentes de hierro son las siguientes:

- Carne de res, hamburguesas, chuletas de cerdo, hígado
- Cereales aprobados para mujeres, bebés y niños (WIC)
- Frijoles secos y lentejas
- Huevos
- Sémola fortificada con hierro
- Mantequilla de maní (crema de cacahuete)
- Crema de trigo fortificada con hierro
- Pasas de uva

Las siguientes son otras buenas fuentes de hierro:

- Granos integrales o enriquecidos
- Brócoli, espinaca, kale, otras verduras de hojas verdes
- Tofu
- Nueces y frutos secos
- Humus



Absorba más hierro con estos alimentos:

La vitamina C ayuda al cuerpo a aprovechar mejor el hierro de los alimentos.

- Tomates
- Pimientos verdes
- Toronjas
- Melones
- Fresas
- Naranjas
- Kiwis
- Brócolis
- Juego 100 % fruta

Estos elementos hacen que sea más difícil para su cuerpo aprovechar el hierro de los alimentos:

- Té
- Chocolate
- Café
- Gaseosa

** En cada comida, intente consumir al menos una fuente de hierro y combine con un alimento rico en vitamina C.*