

Incluya alimentos ricos en **HIERRO**



en su dieta de diario!

EL HIERRO ayuda al cuerpo a transportar oxígeno a sus musculos y otras partes.

Siente mas *energía* y *salud* cuanto tiene suficiente hierro en la sangre. Los niños y adultos con suficiente hierro aprenden mas y mas rápido en la escuela.

Sabia usted...

- El hierro contenido en la carne es asimilado mas facil por su cuerpo que el que viene de otras fuentes.
- Al comer alimentos ricos en hierro, se recomienda que también coma o beba alimentos que contengan Vitamina C. La Vitamina C ayuda a que su cuerpo use mejor el hierro.
- Asegúrese de que su hijo no está bebiendo demasiada leche. Un niño en edad preescolar necesita 16 onzas de leche por día. Si su niño bebe mas de 24 onzas por día, puede que no tenga hambre para comer alimentos con hierro.
- Su cuerpo puede no absorber el hierro de los alimentos si bebe café o té con su comida.
- Si le han recomendado un suplemento de hierro o una multi-vitamin es importante que la tome regularmente.
- Mantenga las vitaminas y suplementos de hierro fuera del alcance de los niños. Demasiado hierro puede envenenar.

MEZCLE Y COMBINE



Combine un alimento rico en Vitamina C con uno rico en hierro para que su cuerpo asimile mejor el hierro:



Alimentos con Hierro	Alimentos con Vitamina C
Cereales enriquecidos	Jugos WIC
Pan enriquecido, fideos y arroz	Toronja y su juga
Carne de res y cerdo	Naranjas y su jugo
Pollo y pavo	Brocoli
Pescado	Col
Frijoles pinto, kidney, negros, lima, y navy	Tomates
Soya, lentejas, y garbanzos	Pimentones
Huevos	Col de Bruselas
Espinaca, nabo	Kiwi
Pasas y frutas secas	Guayava, mango, y papaya
Tofu	Fresas
Jugo de ciruela	



Pruebe esta receta rica en hierro!

TACOS DE DESAYUNO (4 porciones)

- 4 tortillas integral
- 4 huevos
- 1 lata de 15 onzas de frijoles o 2 tazas de frijol cocido

Mezcle los huevos y frijoles. Calentar en una sartén hasta que los huevos estén totalmente cocidos. Vierta la mezcla de huevos y frijoles en las tortillas y disfrute!

Opcional: Añadir la carne picada , espinacas , pimientos verdes o al cocinar. Cubra con los tomates frescos o disfrutar con una copa de vitamina C rica en jugo.