



Los alimentos ricos en vitamina C ayudan a su cuerpo a absorber el hierro

Alimentos ricos en vitamina C

- Espárragos
- Pimientos
- Bayas (arándanos, frambuesas, moras)
- Bok Choy
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Coliflor
- Verdes
- Pomelo
- Jugo de uva
- Kiwi
- Naranja
- Jugo de naranja
- Piña
- Fresas
- Mandarina
- Tomate
- Jugo de tomate

Ejemplos de comidas ricas en vitamina C y hierro:

- Muslo de pollo (sin piel) con papa y brócoli al horno
- Tacos de frijoles y carne con tomates y salsa
- Cereal fortificado con hierro y jugo de naranja
- Frijoles rojos y arroz con tomate
- Espagueti con salsa de tomate y carne



Recursos

Para respuestas a preguntas o servicios de salud familiar, llame al:

- Centro de salud del condado de Oakland: 248-858-1280 (Pontiac) o 248-424-7172 (Southfield)
- Inmunizaciones: 248-858-1305 (Pontiac) o 248-424-7046 (Southfield)
- Programa de alimentos de WIC: 248-858-1272
- Enfermera de guardia: 1-800-848-5533
- Servicios de nutrición: 248-858-1403



Los alimentos ricos en hierro ayudan a construir glóbulos rojos saludables

Cómo construir sangre rica en hierro

- Coma alimentos ricos en hierro todos los días.
- Coma alimentos ricos en vitamina C con las comidas. La vitamina C ayuda al cuerpo a absorber más hierro de los alimentos.
- Tome pastillas de hierro con jugo de naranja u otra comida o bebida rica en vitamina C. No tome pastillas de hierro con leche.
- Reduzca el consumo de café y té en las comidas. Estas bebidas evitan que su cuerpo absorba el hierro de los alimentos.
- Agregue pequeñas cantidades de carne magra, pollo o pescado a alimentos como pasta, frijoles o arroz.

Signos de bajo contenido de hierro

- Piel pálida o seca
- Sentirse débil o cansado
- Falta de aire
- Pérdida de apetito
- Corto período de atención
- Sentirse mareado
- Dolores de cabeza



Alimentos ricos en hierro

Mejores fuentes

- Frijoles (rojos, pallar, alubia blanca, blanco, chícharos/garbanzo, negro, pinto, grandes del norte)
- Bistec o ternera
- Cereales fortificados con 45% o más del valor diario de hierro
- Almejas
- Cordero
- Lentejas
- Cerdo
- Semillas de calabaza
- Camarón
- Soja o tofu
- Espinacas



Otras buenas fuentes

- Verdes (col, remolacha, acelga, nabo)
- Frutos secos (almendras, pistachos, anacardos, nueces)
- Panes enriquecidos con hierro, cereales, pan de maíz, tortillas o pasta
- Pescado (sardina, atún)
- Pollo
- Papa (al horno, con cáscara)
- Jugo de ciruela
- Semillas de girasol
- Pavo

