



# Pasos a seguir: Consejos de hierro - Tome dos!

## Suplementos de hierro

Alimentos ricos en vitamina C



+

Alimentos ricos en hierro



=

¡Su cuerpo usa  
**más** hierro!

## Alimentos ricos en vitamina C

### Vegetales

- Tomate
- Brócoli
- Coliflor
- Pimiento
- Aji
- Col

### Fruitas

- Melón
- Fresa
- Kiwi
- Mango
- Papaya
- Piña
- Guayaba

Evite los jugos — coma los alimentos en su lugar

### Frutas cítricas

- Limón
- Lima
- Naranja
- Toronja

Si bebe jugo de frutas, limite la ingesta a solo una taza o menos al día. Las mujeres embarazadas con diabetes o pre-diabetes no deben beber jugos.

Cita con el dietista/nutriólogo: (213) 747-5542  
Contáctenos en [prenatal.ed@eisnerhealth.org](mailto: prenatal.ed@eisnerhealth.org)  
Coordinador de atención prenatal: (213) 747-5542, Ext. 1006



 [eisnerhealth.org](https://eisnerhealth.org)  
 @EisnerHealth  
 @eisner\_health

## Alimentos ricos en hierro

### Carnes

- Vísceras (hígado, menudencias) no más de una vez por semana
- Carne de res
- Pato
- Cordero
- Camarón
- Pescado
- Mariscos, como almejas y ostras
- Hígado

### No cárnicos

- Frijoles y lentejas
- Verduras de hoja verde, como las espinacas
- Col verde
- Col rizada
- Acelga
- Brócoli
- Cereales y panes integrales
- Frutos secos y nueces, como las semillas de calabaza

## ¡Lea las etiquetas de los alimentos!

El hierro se añade a muchos alimentos. Busque etiquetas de alimentos que digan "enriquecido" o "fortificado." Algunos alimentos que pueden tener hierro extra son el pan, arroz, tortillas, cereales, y pasta.

La vitamina C se añade a algunos alimentos porque necesitamos tenerla todos los días. Busque etiquetas que digan "vitamina C añadida." Los jugos son un buen ejemplo de un producto enriquecido con vitamina C. Revise la etiqueta para ver si cada porción tiene 50% o más de la vitamina C que necesita. Sin embargo, el jugo tiene alto contenido en azúcar natural, así que limite la ingesta de jugo a no más de una taza por día.

- Evite comprar bebidas de frutas y otras bebidas azucaradas con alto contenido de azúcar.
- Busque etiquetas que digan "100% jugo."
- Evite los alimentos azucarados y las bebidas azucaradas porque reducen el apetito por alimentos ricos en hierro.