



Pasos a seguir: Consejos de hierro:

1. Coma alimentos que sean buenas fuentes de hierro todos los días.

- Solo comer un poco de carne con otros alimentos ayuda a su cuerpo a obtener más hierro. Agregue un poco de carne a los frijoles o un plato de verduras para obtener más hierro.
- Las almejas y las ostras están llenas de hierro. Siempre cómalas cocidas.
- Si no come alimentos de origen animal, coma legumbres todos los días (por ejemplo: frijoles pintos, garbanzos, lentejas).
- Para preparar frijoles secos, remoje los frijoles durante varias horas en agua fría antes de cocinarlos. Vierta el agua y use agua nueva para cocinar los frijoles. De esta manera, su cuerpo tomará más hierro.

2. Coma alimentos ricos en vitamina C con alimentos ricos en hierro para ayudar a su cuerpo a usar mejor el hierro.

- Los alimentos ricos en vitamina C son "suplementos de hierro", lo cual significa que ayudan a su cuerpo a usar mejor el hierro.
- Comer una naranja o fresas con su cereal de desayuno o agregar un poco de salsa a su taco le ayuda a obtener más hierro.
- Cocine alimentos ricos en vitamina C y alimentos ricos en hierro para obtener más hierro. Trate de cocinar frijoles con tomates o chiles.

3. El café, el té, y los refrescos pueden impedir que el hierro entre en su cuerpo.




- Si bebe café, té, o refresco (incluido el descafeinado), tómelos entre comidas en vez de acompañarlos con las comidas. Estas bebidas pueden bloquear el hierro de su cuerpo.

4. Cocine los alimentos en sartenes de hierro fundido, ollas, o cacerolas para agregar más hierro a sus alimentos.

5. Siga las recomendaciones de su proveedor de atención médica sobre las vitaminas prenatales o los suplementos de hierro.

Citas con el nutricionista/dietista: (213) 747-5542 | Coordinación de la atención: (213) 747-5542, Ext. 1006



 eisnerhealth.org
 @EisnerHealth
 @eisner_health