



Pasos a seguir: **Mi Plan de Acción para el Hierro**

Nombre: _____

Marque la casilla de cada paso que realiza para obtener suficiente hierro. Marque las casillas de los pasos que planea tomar. Anote otras maneras en las que planea mejorar su ingesta de hierro.




Cosas que puedo hacer para obtener suficiente hierro todos los días	Lo que estoy haciendo	Los pasos que seguiré
Agregaré una porción de verduras como espinacas, brócoli, o lechuga verde a mi dieta la mayoría de los días de la semana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comeré una naranja u otra fruta cítrica con mis alimentos ricos en hierro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Probaré una fruta o verdura de la lista de alimentos ricos en hierro que nunca he probado antes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Agregaré una porción de lentejas, frijoles negros, frijoles pintos, o garbanzos a mi dieta la mayoría de los días de la semana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cocinaré en una olla o sartén de hierro fundido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Solo tomaré té, café, o soda entre comidas para obtener la mayor cantidad de hierro de mi comida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomaré mi vitamina prenatal, suplemento mineral diario, y pastillas de hierro que mi partera/médico me recete.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mis ideas para mejorar mi ingesta de hierro:		
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Firma: _____

Nombre: _____



 eisnerhealth.org
 @EisnerHealth
 @eisner_health