GET YOUR Iron FROM THE Food YOU EAT.

Why do you need iron?

Iron helps your blood carry enough oxygen to all parts of your body. Low iron levels can make you feel tired, grumpy, or more likely to become ill. You can do four things to build up iron in your blood:

1. Eat several of these iron rich foods daily.

- beef, hamburger, pork chop, liver
- dried beans & peas
- turnips, collard, mustard greens
- broccoli
- iron fortified grits
- iron fortified cream of wheat
- WIC approved cereal
- eggs
- peanut butter
- raisins

2. Eat a vitamin C-rich food with your iron food.

Vitamin C helps your body use the iron in food better.

- tomatoes
- melons
- kiwi fruit
- green peppers
- strawberries
- broccoli
- grapefruit
- oranges
- 100% fruit juice

3. Avoid these:

They make it hard for your body to use the iron in food.

- tea
- chocolate
- coffee
- soda

4. Cook more often in an iron skillet.

DHEC
PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health and Environmental Control

WIC Women, Infants & Children

FEED YOUR FUTURE SOUTH CAROLINA

ML-009045 2/15

OBTENGA EL Hierro DE LO QUE Come

¿Por qué necesita hierro?

El hierro ayuda a la sangre a llevar oxígeno a todas las partes del organismo. Si sus niveles de hierro son bajos, puede sentirse cansada, irritada o enfermarse con mayor facilidad. Usted puede hacer cuatro cosas para aumentar sus niveles de hierro en la sangre:

1. Coma diarimente varios de estos alimentos con alto contenido de hierro.

- carne vacuna, hamburguesas, costillas de cerdo, higado
- frijoles y chícharos secos
- nabo, col berza y hojas de mostaza
- brócoli
- sémola de máiz enriquecida con hierro
- crema de trigo enriquecida con hierro
- cereales aprobados por el programa WIC
- huevos
- crema de cacahuate
- pasas

2. Coma alimentos ricos en vitamina C junto con los alimentos que contienen hierro.

La vitamina C ayuda al organismo a absorber mejor el hierro.

- tomates
- melones
- kiwis
- pimientos verdes
- fresas
- brócoli
- toronjas
- naranjas
- jugos de fruta 100% naturales

3. Evite esto:

Ellos hacen que el organismo tenga más dificultad para utilizar el hierro

- té
- chocolate
- cafe
- sodas

4. Cocine más seguido en un sartén de hierro.

DHEC
PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health and Environmental Control

WIC
Women, Infants & Children

NUTRA SU FUTURO
SOUTH CAROLINA