



# IRON

## for Healthy Blood

Everyone needs iron, especially:

- Pregnant women
- Breastfeeding women
- Women up to age 50
- Babies and children
- Teenagers

### Why is iron important?

Iron is a mineral that helps build healthy blood. If you don't eat enough foods high in iron, your blood could become low in iron. People who have low-iron blood usually are tired a lot and get sick more often. Children who have low-iron blood may not learn as well.

### How do you get enough iron?

You get iron by eating foods high in iron. Choose foods high in iron to include in your meals everyday.

### What foods have iron in them?

#### 🔥 BEST sources of iron

- Liver
  - Beef
  - Lamb
  - Clams
  - Shrimp
  - WIC Cereals and cereals with at least 45% iron per serving
- 

#### 🔥 GOOD sources of iron

- Pork
  - Chicken
  - Turkey
  - Light Tuna (not "white" tuna)
  - Beans, Peas, Lentils
  - Prunes, Prune Juice
  - Potatoes with skin
- 

#### 🔥 FAIR sources of iron

- Eggs
  - Tofu
  - Spinach
  - Green Peas
  - Molasses
  - Breads
  - Rice
  - Other Cereals
- 

### What helps your body use the iron in foods?

Eating even a small amount of **meat, fish, chicken, or turkey** will help your body use the iron in other foods. **Vitamin C** helps your body use the iron in grains and vegetables. Eat or drink a food high in vitamin C at the same meal that you eat a good or fair source of iron.

### What foods are high in vitamin C?

**These fruits:** oranges, grapefruit, watermelon, strawberries, cantaloupe, mango, and papaya. Fruit juices such as orange juice and grapefruit juice or fruit juices with 120% or more vitamin C per serving.

**These vegetables:** tomatoes, tomato juice, broccoli, cabbage, and green peppers.

Try adding one of these fruits or vegetables high in **vitamin C** to your meal the next time you eat a **good or fair** source of iron. For example, add strawberries to your cereal, or drink orange juice or grapefruit juice with your eggs and toast.

### Why do some children and adults have low-iron blood?

**Children who drink too much milk and do not eat enough foods high in iron can have low-iron blood.** Children 2 to 5 years old should drink about 16 to 24 ounces of 1% lowfat or fat free milk per day.

**Some people have low iron blood because they eat too many foods high in sugar and fat.** They fill up on these foods and do not eat as many foods high in iron. Foods high in sugar and fat such as soda, fruit drinks, candy, and chips have little or no iron in them. Eat less of these foods and choose more foods high in iron.

**Tea, regular coffee, and decaffeinated coffee** can keep your body from using iron. If you drink coffee or tea, drink it in moderation and between meals instead of with meals.

### What about iron drops or pills?

People with low-iron blood sometimes need to take iron drops or pills. Follow your doctor's instructions if you are given iron drops or pills. Make sure you keep eating foods high in iron.

**CAUTION:** Keep iron pills and vitamin pills with iron out of the reach of children. Pills with iron could be **deadly** to children if they ate too many by accident!



★ **COOKING TIP:** To help add iron to your food, use a cast iron pan when you are cooking "acid foods" like tomatoes.

**Ways to increase iron:** \_\_\_\_\_



Florida Department of Health  
WIC Program

This institution is an equal opportunity provider.

# HIERRO

## para Sangre Saludable

Todos necesitamos hierro, especialmente:

- Mujeres embarazadas
- Mujeres lactantes
- Mujeres hasta los 50 años
- Bebés y niños
- Adolescentes



### ¿Por qué es importante el hierro?

El hierro es un mineral que ayuda a la formación de sangre saludable. Si usted no come suficientes alimentos ricos en hierro, su sangre puede volverse baja en hierro. Las personas que tienen la sangre baja en hierro se cansan fácilmente y se enferman con más frecuencia. Los niños que tienen sangre baja en hierro pueden tener problemas de aprendizaje.

### ¿Cómo puede usted obtener suficiente hierro?

Usted obtiene hierro cuando come alimentos altos en hierro. Vea adentro de este folleto para ver los alimentos que son altos en hierro los cuales puede incluir en sus comidas diarias.

### ¿Qué alimentos contienen hierro?

#### MEJORES fuentes de hierro

- Hígado
- Carne de Res
- Carne de Cordero
- Almejas
- Camarones
- Cereales de WIC y otros cereales que contengan al menos 45% de hierro por porción



#### BUENAS fuentes de hierro

- Carne de Cerdo
- Pollo
- Pavo/Guajalote
- Atún "light" (no atún "white")
- Frijoles/Habichuelas, Guisantes Secos
- Ciruelas, Jugo de Ciruela
- Papas con la cáscara



#### Fuentes REGULARES de hierro

- Huevos
- Tofú
- Espinaca
- Guisantes Verdes
- Melaza
- Panes
- Arroz
- Otros Cereales



### ¿Qué cosas nos ayudan a utilizar el hierro?

El comer **carne, pescado, pollo, o pavo** aunque sea en pequeñas cantidades, ayuda a su cuerpo a utilizar el hierro en otros alimentos. La **vitamina C** ayuda a su cuerpo a utilizar el hierro que se encuentra en granos y vegetales. Coma o tome alimentos ricos en vitamina C al mismo tiempo que come alimentos que son fuentes buenas y regulares de hierro.

### ¿Qué alimentos son altos en vitamina C?

**Estas frutas:** naranjas (chinas), toronja, sandía, fresas, melón, mango, papaya y acerolas. Jugos de fruta como jugo de naranja (china), jugo de toronja y jugos de fruta que contienen un mínimo de 120% de vitamina C por porción.

**Estos vegetales:** tomates/jitomates, jugo de tomate, brécol/brocoli, repollo/col y pimientos verdes/chiles.

Trate de añadir una de estas frutas o vegetales altos en **vitamina C** a sus comidas la próxima vez que coma alimentos que son una fuente **bueno** o **adecuada** de hierro. Por ejemplo, añada fresas a su cereal o tome jugo de naranja (china) o toronja con sus huevos y pan tostado.

### ¿Por qué algunos niños y adultos tienen sangre baja en hierro?

**Los niños que toman mucha leche y no comen suficientes alimentos ricos en hierro pueden tener sangre baja en hierro.** Niños de 2 a 5 años deben tomar de 16 a 24 onzas de leche con 1% de grasa o sin grasa.

**Algunas personas tienen sangre baja en hierro porque comen demasiados alimentos altos en azúcar y grasa.** Se satisfacen con estos alimentos y no comen igual cantidad de alimentos altos en hierro. Alimentos altos en azúcar y grasa tales como sodas, bebidas de frutas, dulces y papitas fritas (chips) contienen poco o ningún hierro. Coma menos de estos alimentos y más de aquellos que son altos en hierro.

**El té y el café con o sin cafeína** pueden evitar que su cuerpo utilice el hierro. Si usted toma café o té, hágalo en forma moderada y entre comidas en lugar de con las comidas.

### ¿Necesita usted gotas o pastillas/píldoras de hierro?

Personas con sangre baja en hierro a veces necesitan tomar pastillas/píldoras o gotas de hierro. Siga las instrucciones de su médico si le receta pastillas/píldoras o gotas de hierro. Asegúrese de continuar comiendo alimentos altos en hierro.

**PRECAUCION:** Mantenga las pastillas de hierro y las vitaminas con hierro fuera del alcance de los niños. ¡Las pastillas/píldoras de hierro pueden **causar la muerte** en los niños si toman demasiadas accidentalmente!



★ **CONSEJO CULINARIO:** Use una cacerola (olla) de hierro fundido para cocinar "alimentos ácidos" como los tomates/jitomates.

**Formas de aumentar el hierro:** \_\_\_\_\_



**Florida Department of Health – WIC Program**  
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.