

# GET THE MOST IRON EVERY DAY

Everyone needs iron! More iron is needed during pregnancy and for babies, children, and teenagers because of the rapid growth that is happening. There are lots of ways to get more iron in your diet besides eating liver and spinach!

## YOU CAN:

### 1. Eat meat every day. Meat is the best source of iron.

The iron in meat is used the best by your body.

- Chicken and turkey
- Lean pork and beef
- Fish
- Organ meats such as liver, kidney, oysters and clams



### 2. Eat egg yolks. Egg yolks have the same amount of iron as 2 tablespoons of peanut butter or 3 dried apricots.

### 3. Eat iron-rich plant foods.

- Dried apricots, peaches and raisins
- Lentils and dried beans: kidney, pinto, navy and northern beans, and split peas
- Spinach, broccoli, kale, chard, turnip and collard greens
- Enriched whole wheat or other whole grain or iron-fortified breads and cereals, brown rice, oatmeal, oat and wheat bran, and whole wheat flour used in cooking.



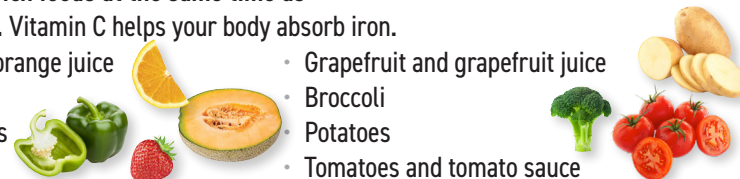
### 4. Eat iron rich plant foods with meats.

- Beef taco and refried beans
- Split pea soup with ham
- Chicken noodle casserole with broccoli
- Turkey sandwich with baked beans

### 5. Eat Vitamin C-rich foods at the same time as

iron-rich foods. Vitamin C helps your body absorb iron.

- Oranges and orange juice
- Cantaloupe
- Green peppers
- Strawberries
- Grapefruit and grapefruit juice
- Broccoli
- Potatoes
- Tomatoes and tomato sauce



### 6. Limit cow's milk to 2-3 cups per day since it is low in iron and the iron it contains is not absorbed well by the body. Young children who drink a lot of cow's milk, rather than eating foods that supply the body with more iron, can develop iron deficiency.

### 7. Cook food in cast iron pots and pans. Foods cooked in cast iron (especially acidic foods like tomatoes or citrus juices) absorb some iron from the pan.

### 8. Limit strong tea at meals and snacks. Ingredients in the tea (tannins) decrease the amount of iron your body absorbs from food.

## REMEMBER:

If you or your child do not get enough iron by eating iron-rich foods, you may want to talk to your doctor about choosing a multivitamin. People with low iron levels are more likely to catch infections, tire easily, and could develop anemia, which could lead to poor growth and development in children.

Follow us on Facebook <https://www.facebook.com/IowaWIC/>

For local agency contact information visit us at <http://idph.iowa.gov/wic>

This institution is an equal opportunity provider.



IOWA  
**wic**

**IDPH**  
IOWA Department  
of PUBLIC HEALTH



# CONSUMA EL MAXIMO HIERRO DIARIAMENTE

¡Todas necesitamos hierro! Las embarazadas, los bebés, los niños y los adolescentes necesitan más hierro debido al rápido crecimiento que se produce. ¡Hay muchas maneras de consumir más hierro en su dieta además de comer hígado y espinacas!

## USTED PUEDE:

**1. Comer carne todos los días.** La carne es la mejor fuente de hierro. Su cuerpo utiliza mejor el hierro en la carne.

- Pollo y pavo
- Pescado
- Carne de puerco y res con poca grasa

**2. Las yemas de huevo** tienen la misma cantidad de hierro que 2 cucharadas de mantequilla de maní o 3 chabacanos secos.

**3. Comer plantas vegetales ricas en hierro.**

- Albaricoque/chabacano, duraznos y pasas deshidratadas
- Lentejas, frijoles rojos, pintos y blancos; y chícharos secos
- Espinacas, brócoli, berza, acelga, hojas de nabo y col rizada
- Panes y cereales enriquecidos con trigo u otro grano entero o fortificados con hierro, arroz café, avena, salvado de avena y trigo, harina de maíz y harina de trigo integral utilizada para cocinar

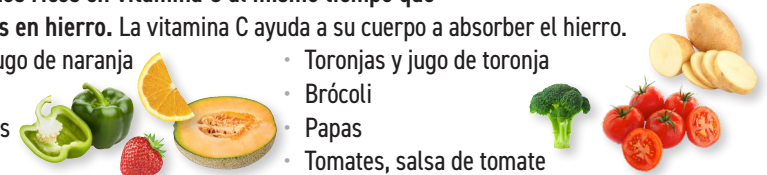
**4. Para obtener el máximo beneficio del hierro de alimentos vegetales, cómalos al mismo tiempo que come carne.**

- Taco de res y frijoles refritos
- Sopa de chícharos secos con jamón
- Cazuela de pollo con pasta y brócoli
- Sandwich de pavo con frijoles al horno



**5. Comer alimentos ricos en vitamina C al mismo tiempo que alimentos ricos en hierro.** La vitamina C ayuda a su cuerpo a absorber el hierro.

- Naranjas y jugo de naranja
- Melón
- Chiles verdes
- Fresas
- Toronjas y jugo de toronja
- Brócoli
- Papas
- Tomates, salsa de tomate



**6. La leche de vaca** es baja en hierro y el hierro que contiene no es bien absorbido por el cuerpo. Los niños pequeños que toman mucha leche de vaca en lugar de comer alimentos que proporcionan al cuerpo con más hierro, pueden desarrollar deficiencia de hierro.

**7. Cocinar los alimentos en sartenes y ollas de hierro fundido.** Los alimentos cocinados en hierro fundido (especialmente alimentos ácidos, como tomate o jugo de cítricos) absorben algo de hierro de la olla.

**8. Limitar té fuertes en las comidas y bocadillos.** Ingredientes en el té (taninos) reducen la cantidad de hierro que su cuerpo absorbe de los alimentos.

## RECUERDE:

Si usted o su hijo no reciben suficiente hierro consumiendo alimentos ricos en hierro, tal vez deba hablar con su médico para elegir un producto multivitamínico. Las personas que tienen bajos niveles de hierro tienen más posibilidad de sufrir infecciones, cansarse fácilmente y podrían desarrollar anemia, lo cual podría afectar negativamente el crecimiento y el desarrollo en los niños.

Síguenos en Facebook <https://www.facebook.com/IowaWIC/>

Para obtener información de contacto de agencias locales, visítenos en <http://idph.iowa.gov/wic>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



IOWA  
**wic**

**IDPH**  
IOWA Department  
of PUBLIC HEALTH

