Nuestro pequeño super héroe

Manténgalo fuerte con hierro

El que puede sortear edificios de juguete de un solo salto

Ofrézcale alimentos ricos en hierro hoy para que su futuro sea “super”.

El hierro es un mineral necesario para la formación de glóbulos rojos que

transportan el oxígeno por todo el organismo. Ayuda a prevenir los

resfriados y la gripe y mantiene elevados los niveles de energía.

**Las mejores fuentes de hierro:**

🞎 Cereales WIC

🞎 Carne (Carne de Res, Pollo, Cerdo, Pavo, Cordero)

🞎 Frijoles Secos/Arvejas/Lentejas

🞎 Pescado

🞎 Frutos Secos y Semillas

**Muy buenas fuentes de hierro:**

🞎 Papa o Batata Asada con Piel

🞎 Frijoles Asados

🞎 Frutas Secas(Uvas Pasas, Albaricoques, Dátiles, Ciruelas Secas)

🞎 Tofu

🞎 Vegetales de Hoja Verde Oscura Cocidos (Espinaca, Colesy Nabos, Acelga, col Rizada)

**Buenas fuentes de hierro:**

🞎 Pan Integral y Otros Panes Enriquecidos

🞎 Huevos

🞎 Mantequilla de Maní

*Cocinar los alimentosen ollas y sartenes de hierroforjado no recubiertas (las negras pesadas) agregará hierro a sus alimentos.*

**La Vitamina C ayuda a su organismo a usar el hierro. Pruebe las siguientes combinaciones de alimentos:**

¡Los alimentos ricos en hierro están en verde y los alimentos ricos en vitamina C están en naranja!

* Torta de huevo con pimientos rojos y verdes

• Arroz integral y frijoles servidos con coles y tomates

• Pollo al grill servido con brócoli y papa asada

• Ensalada de espinacas cubierta de fresas

• Cereal WIC acompañado con frutas tales como rebanadas de pomelo, melón cantalupo o naranja

• Sándwich de atún acompañado con rebanadas de kiwi

WIC

¡BUENA COMIDA *y* MUCHÍSIMO MÁS!

1-800-942-1007

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.