

# Nuestro pequeño super héroe

El que puede sortear  
edificios de juguete  
de un solo salto

## Manténgalo fuerte con HIERRO

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, Coles y Nabos, Acelga, col Rizada)

### **Buenas fuentes de hierro:**

- ☐ Pan Integral y Otros Panes Enriquecidos
- ☐ Huevos
- ☐ Mantequilla de Maní

### **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**

