



Iron Up for Good Health

Iron has an important job in the body--to carry oxygen in all red blood cells. More iron is needed during times of growth, such as childhood and pregnancy. Iron deficiency anemia is a problem for many children and pregnant women. Could you or your child be anemic? Here are some symptoms:

- Feeling tired
- Having a short attention span
- Pale skin
- Not much appetite

What Can You Do?

If you think you or your child is anemic, visit the doctor where a simple blood test can determine this. The doctor will give a prescription for an iron supplement if needed.

Because vitamins for adults have large amounts of iron that can be fatal to a baby or young child, never give a child a vitamin supplement meant for a grown-up.

Offer Iron Rich Foods



- Beef, turkey, chicken and pork. The darker the meat, the more the iron, with liver having the most.
- Fortified cereals
- Quinoa (a grain similar to rice)
- Blackstrap molasses
- Spinach
- Kidney beans
- Lima beans
- Lentils

- Other dried beans and peas
- Prunes, raisins
- Eggs
- Green beans
- Fortified breads
- Salmon



Offer Vitamin C Rich Foods at Meals

Vitamin C helps iron be absorbed into the body.

- Kiwi
- Mango
- Papaya
- Citrus Fruits
- Melon
- Peppers
- Leafy green vegetables
- Tomatoes and tomato sauce
- Broccoli
- Cauliflower
- Cabbage



Avoid Foods that Reduce Iron Absorption

Coffee and tea have a substance that lowers the amount of iron that is absorbed into the body. Drink these between instead of with meals (if at all!)

Cook in an Iron Skillet

Cooking food in an iron pot or skillet may cause some iron to pass into the food, making it iron rich! This is especially true of acid foods like tomato sauce, and foods you cook for a long time, like soups and stews.



Add Some Meat, Poultry or Fish to Meals

This will also help the iron in the plant foods be absorbed.

- Ham with spinach
- Chicken with pinto beans
- Ground beef in chili
- Pork in navy bean soup

Menus for Iron Rich Meals

- Spaghetti and meatballs with tomato sauce, garlic bread, fruit salad with raisins
- Tacos made with chicken thighs, salsa, cabbage slaw
- Beef (or tofu) teriyaki with bell pepper strips, pasta, ginger snaps
- Navy bean and ham soup cheese toast, lettuce and tomato salad
- Bean tostadas with lettuce, tomato and chiles, strawberries with yogurt
- Barbecue turkey thighs, spinach, orange juice
- Pork and chick pea stew over quinoa, green beans, melon slices
- Macaroni and cheese with clams, broccoli

Iron Rich Snacks



- Cheerios or other iron enriched cereal
- Boiled egg
- Turkey Ham on whole wheat crackers
- Ginger snaps
- Pancakes or bread made with extra molasses
- Figs and raisins

Modified from *Healthy Food for Healthy Kids* 1-800-284-6667



Maternal & Family Health Services, Inc.
15 Public Square, Suite 600
Wilkes-Barre, PA 18701-1700
570-826-1777

Llénese de Hierro

Para Estar

Saludable



El hierro tiene un papel muy importante—llevar oxígeno a todas las células rojas. Durante las etapas de crecimiento (niñez y embarazo) el cuerpo necesita más hierro. La anemia por deficiencia de hierro es un problema para muchos niños y mujeres embarazadas. ¿Podrían estar anémicos usted o su niño? He aquí algunos síntomas:

- Cansancio
- Periodos de poca concentración
- Piel pálida
- Falta de apetito

¿Qué puede usted hacer?

Si cree que usted o su hijo sufren de anemia, haga una visita al doctor donde una simple prueba de sangre lo puede determinar. Si es necesario, el doctor le recetará un suplemento de hierro.

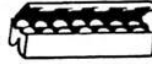
Nunca dé a un niño un suplemento vitamínico para adultos ya que las vitaminas para adultos contienen grandes cantidades de hierro que pueden ser fatales para un bebé o un niño pequeño.

Ofrezca Alimentos Ricos en Hierro

- Carne de res, pavo, pollo y puerco. Mientras más roja sea la carne, más hierro contiene (el hígado aparece en primer lugar).
- Cereales fortificados
- Quinoa (grano similar al arroz)
- Melaza
- Espinacas
- Alubias
- Habas
- Lentejas



- Dátiles, pasas
- Huevos
- Ejotes
- Pan fortificado
- Salmón



Ofrezca Alimentos Ricos en Vitamina C

La vitamina C ayuda al cuerpo a absorber el hierro.

- Kiwi
- Mango
- Papaya
- Chiles
- Frutas cítricas
- Melón
- Pimiento Morrón
- Vegetales de hoja verde
- Tomates y salsa de tomate
- Brócoli
- Coliflor
- Repollo



Evite Alimentos Que Reducen la Absorción de Hierro

El café y el té contienen una sustancia que reduce la cantidad de hierro que el cuerpo puede absorber. En lugar de tomarlos con la comida, tómelos *entre* comidas.

Cocine en Sartén de Hierro.

Cuando usted cocina en sartén de hierro, el hierro se pasa a los alimentos ¡haciendo su comida rica en hierro! Esto sucede aún más cuando cocina alimentos ácidos como el puré de tomate y comidas que se cocinan por mucho tiempo como los caldos y los guisados.

Agregue un POCO de Carne, Pollo o Pescado a sus Comidas a Base de Vegetales o Verduras

Esto también ayudará al cuerpo a usar el hierro contenido en los vegetales o verduras.

- Jamón con espinacas
- Pollo con frijoles pintos
- Carne molida en “chili”
- Caldo de alubias con puerco

Menús para Comidas Ricas en Hierro

- Espagueti con albóndigas en salsa de tomate, pan con ajo y mantequilla
- Ensalada de frutas con pasas
- Tacos de pollo (muslos de pollo), salsa repollo picado
- Carne (o tofu) teriyaki con chile pimiento morrón en rajadas, pasta
- Galletas de jengibre
- Sopa de jamón con alubias, pan tostado con queso, ensalada de lechuga y tomate
- Tostadas de frijoles con lechuga y chiles, yogurt de fresa
- Muslos de pavo a la parrilla, espinacas, jugo de naranja
- Guisado de puerco y garbanzos con quinua, ejotes, rebanadas de melón
- Macarrón con queso y almejas(de lata), brócoli



Botanas Ricas en Hierro.

- Cheerios u otro cereal rico en hierro
- Huevos cocidos
- Jamón de pavo y galletas saladas de trigo
- Galletas de jengibre
- Pan queques o pan hechos con melaza
- Higos y pasas

Modificado de *Healthy Food for Healthy Kids* 1-800-284-6667



Maternal & Family Health Services, Inc.
15 Public Square, Suite 600
Wilkes-Barre, PA 18701-1700
570-826-1777