

Include **IRON-RICH** foods



in your everyday diet!

IRON helps your blood carry oxygen to your muscles and body parts. You have more *energy* and are *healthier* when you have enough iron in your blood. Children and adults who have enough iron learn faster and perform better at school and work.

Did you know...

- Iron that comes from meat is used more easily by your body than iron that comes from other sources.
- When you eat foods containing iron, it is recommended that you also drink or eat foods that contain Vitamin C. Vitamin C helps your body use iron better.
- Make sure your child is not drinking too much milk. A preschool child needs 16 ounces of milk each day. If your child is drinking more than 24 ounces in a day, they may not be hungry to eat foods with iron.
- Your body may not absorb the iron available in the foods you eat when you drink coffee or tea with meals.
- If an iron supplement or multi-vitamin with iron has been recommended, it is important to take it regularly.
- Keep iron supplements and vitamins out of the reach of children. Too much iron can be poison.

Try this iron-rich recipe!

BREAKFAST TACOS (serves 4)

- 4 whole wheat tortillas
- 4 eggs
- 1 15-oz. can beans or 2 cups cooked beans

Mix the eggs and beans. Heat in a pan until eggs are fully cooked. Spoon the mixture of eggs and beans into the tortillas and enjoy!

Optional: Add ground beef, spinach, or green peppers when cooking. Top with fresh tomatoes or enjoy with a glass of Vitamin C-rich juice.

MIX & MATCH



Choose a Vitamin C-rich food along with an iron-rich food to help your body use iron better:



Foods with Iron	Foods with Vitamin C
Iron-fortified cereals	WIC juices
Iron-enriched breads, noodles, and rice	Grapefruit and grapefruit juice
Beef and pork	Oranges and orange juice
Chicken and turkey	
Fish	
Pinto, kidney, black, lima, and navy beans	Cabbage
Soybeans, lentils, and dried peas	Tomatoes
Eggs	Bell peppers
Spinach, turnip, kale and collard greens	Brussels sprouts
Raisins and dried fruit	Kiwi
Tofu	Guava, mango, and papaya
Prune juice	Strawberries

Incluya alimentos ricos en **HIERRO**



en su dieta de diario!

EL HIERRO ayuda al cuerpo a transportar oxígeno a sus musculos y otras partes.

Siente mas *energía* y *salud* cuanto tiene suficiente hierro en la sangre. Los niños y adultos con suficiente hierro aprenden mas y mas rápido en la escuela.

Sabia usted...

- El hierro contenido en la carne es asimilado mas facil por su cuerpo que el que viene de otras fuentes.
- Al comer alimentos ricos en hierro, se recomienda que también coma o beba alimentos que contengan Vitamina C. La Vitamina C ayuda a que su cuerpo use mejor el hierro.
- Asegúrese de que su hijo no está bebiendo demasiada leche. Un niño en edad preescolar necesita 16 onzas de leche por día. Si su niño bebe mas de 24 onzas por día, puede que no tenga hambre para comer alimentos con hierro.
- Su cuerpo puede no absorber el hierro de los alimentos si bebe café o té con su comida.
- Si le han recomendado un suplemento de hierro o una multi-vitamin es importante que la tome regularmente.
- Mantenga las vitaminas y suplementos de hierro fuera del alcance de los niños. Demasiado hierro puede envenenar.

MEZCLE Y COMBINE



Combine un alimento rico en Vitamina C con uno rico en hierro para que su cuerpo asimile mejor el hierro:



Alimentos con Hierro	Alimentos con Vitamina C
Cereales enriquecidos	Jugos WIC
Pan enriquecido, fideos y arroz	Toronja y su juga
Carne de res y cerdo	Naranjas y su jugo
Pollo y pavo	Brocoli
Pescado	Col
Frijoles pinto, kidney, negros, lima, y navy	Tomates
Soya, lentejas, y garbanzos	Pimentones
Huevos	Col de Bruselas
Espinaca, nabo	Kiwi
Pasas y frutas secas	Guayava, mango, y papaya
Tofu	Fresas
Jugo de ciruela	



Pruebe esta receta rica en hierro!

TACOS DE DESAYUNO (4 porciones)

- 4 tortillas integral
- 4 huevos
- 1 lata de 15 onzas de frijoles o 2 tazas de frijol cocido

Mezcle los huevos y frijoles. Calentar en una sartén hasta que los huevos estén totalmente cocidos. Vierta la mezcla de huevos y frijoles en las tortillas y disfrute!

Opcional: Añadir la carne picada , espinacas , pimientos verdes o al cocinar. Cubra con los tomates frescos o disfrutar con una copa de vitamina C rica en jugo.