



IRON



Why do I need Iron?

Iron is important for making red blood cells that carry oxygen through your body. You need Iron to support growth, to replace Iron that your body uses up, and to have enough energy.

How do I know if I have low Iron in my blood?

The WIC program or your doctor will check your blood to see if your body has enough Iron. Signs of having low iron may be:

- Feeling weak and tired
- Feeling grumpy
- Headaches
- Problems thinking, focusing, or learning

How can I increase my Iron?

- Eat Iron rich foods every day
- Eat foods that have Vitamin C with your meals, this can help your body get the iron from your food
- **Vitamin C foods:**
 - oranges
 - kiwis
 - strawberries
 - peppers
 - broccoli
 - cantaloupe
 - cabbage
 - tomatoes
 - WIC juices
- Limit drinking tea, coffee, or soda at mealtime these drinks can make it hard to get the iron from your food
- If you are pregnant take your prenatal vitamin each day
- Ask your doctor if you/your child needs a vitamin or iron supplement

What foods are high in Iron?

Meat

- Liver
- Lean beef
- Turkey and Chicken
- Tuna fish, canned*
- Tuna, crab, shrimp, halibut
- Pork
- Salmon, canned with bone*

Non-Meat Foods

- Fortified breakfast cereal*
- Oatmeal/Cream of Wheat*
- Soybeans
- Beans, Peas & Lentils*
- Pumpkin seeds
- Soybean nuts
- Tofu*
- Spinach*
- Raisins
- Pretzels
- Dried apricots
- Whole wheat bread*
- Egg*

Foods with the most iron are at the top of each list.

** WIC Foods*

By eating foods that are high in iron and/or taking a supplement to increase your iron most people will see their iron level return to normal within several months.



This institution is an equal opportunity provider.



HIERRO



¿Por qué necesitamos hierro?

El hierro es importante para producir los glóbulos rojos en la sangre que llevan oxígeno por todo nuestro cuerpo. Usted necesita hierro para el crecimiento, reemplazar el hierro que su cuerpo ya usó y para tener suficiente energía.

¿Cómo sé si el hierro en mi sangre es bajo?

El programa WIC o su médico ordenará exámenes de la sangre para ver si su cuerpo tiene suficiente hierro. Las señales de bajo hierro pueden ser:

- Sentirse débil y cansado
- Sentirse de mal humor
- Dolores de cabeza
- Problemas para pensar, concentrarse o aprender

¿Cómo aumento mi hierro?

- Coma alimentos ricos en hierro diariamente
- Coma alimentos que tengan Vitamina C con sus comidas, esto puede ayudar a que su cuerpo obtenga el hierro de los alimentos que come.
- **Alimentos con Vitamina C:**
 - naranjas
 - kiwis
 - fresas
 - pimientos
 - brócoli
 - melón (cantaloupe)
 - repollo
 - tomates
 - jugos de frutas del WIC
- Limite el consumo de té, café o sodas durante sus comidas. Estas bebidas dificultan la obtención de hierro de sus alimentos
- Si está embarazada tome sus vitaminas prenatales diariamente
- Pregúntele a su médico si usted o sus hijos necesitan vitaminas o suplementos de hierro.

¿Qué alimentos contienen hierro?

Carnes

- Hígado
- Carne de res magra (sin grasa)
- Pavo y Pollo
- Atún, envasado*
- Atún, cangrejo, camarones, pescado halibut
- Cerdo
- Salmón, envasado con huesos*

Otros Alimentos

- Cereales Fortificados para el desayuno*
- Avena / Crema de Trigo*
- Soya
- Frijoles o Habichuelas, Chícharos & Lentejas*
- Semillas de Calabaza
- Nueces de Soya
- Tofú*
- Espinaca*
- Pasas
- Galletas Saladas (Pretzels)
- Albaricoques Secos
- Pan de trigo integral*
- Huevos*

Los primeros alimentos en cada lista tienen alto contenido de hierro.

** Alimentos WIC*

La mayoría de las personas notarán que sus niveles de hierro vuelven a lo normal dentro de varios meses cuando comen alimentos de alto contenido en hierro y / o toman suplementos para aumentar el hierro.