

## Hierro

El hierro es un mineral que se encuentra en cada célula de su cuerpo. Transporta oxígeno a los tejidos de su cuerpo. El hierro también puede brindarle energía y ayudar a fortalecer su sistema inmunológico. El hierro que usted ingiere en su dieta puede provenir de dos fuentes: carnes y alimentos vegetales o lácteos. Su cuerpo absorbe mejor el hierro de la carne.

La vitamina C puede ayudar a que su cuerpo absorba el hierro. Al comer un alimento alto en hierro, trate también de comer comida que contenga vitamina C. Los alimentos que contienen altas cantidades de vitamina C son las naranjas, frutillas, tomates, pimientos, brócoli, melón cantaloupe, kiwi, papas y sandía.

A menudo, las mujeres y niños no incorporan suficientes cantidades de hierro en su dieta. A continuación hay una lista de alimentos que son una buena fuente de hierro. Incluya 2 alimentos altos en hierro en su dieta diaria.

Alimento	Hierro (mg)
Damascos secos, ½ taza	3.6
Carne de vaca, 3 oz (85.05 g)	3.0
Remolacha, 1 taza	1.8
Melaza residual, 1 cucharada	3.0
Cereal de salvado, 1 taza	6.3
Brócoli, ½ taza	0.7
Garbanzos, ½ taza	1.6
Crema de trigo cocida, ½ taza	5.0
Dátiles, ½ taza	2.4
Muffin inglés, 1 común	1.4
Frijoles rojos, ½ taza	1.6
Cordero, 3 oz (85.05 g)	3.0
Habas, ½ taza	1.8

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

# ¿Sabe usted... continuación

## Hierro

Alimento	Hierro (mg)
Hígado de vaca, 3.5 oz (99.22 g)	7.0
Hígado de pollo, 3.5 oz (99.22 g)	8.5
Frijoles blancos cocidos, ½ taza	2.6
Ostras crudas, ½ taza	6.6
Arvejas, ½ taza	1.3
Carne de cerdo, 3 oz (85.05 g)	3.0
1 papa pequeña, hervida/con piel	4.0
Pasas de uva, ½ taza	2.6
1 hamburguesa de soja	3.0
Espagueti enriquecido, ½ taza hervida	1.0
Espinaca hervida, ½ taza	2.4
Tofu firme, ½ taza	1.8
Verduras de hoja verde, ½ taza	2.0
Sandía, 1 taza	3.0
Pan integral, 1 rebanada	0.9
Pan árabe integral, 1 pieza	1.9

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.