

Hierro

¿Por qué necesitas hierro?

- El hierro es un mineral importante que su cuerpo necesita para mantener su sangre saludable.

Cómo aumentar la cantidad de hierro que recibe tu cuerpo:

Was the translation helpful?

- Coma alimentos ricos en vitamina C junto con alimentos ricos en hierro (como repollo o poner naranjas en una ensalada de espinacas).
- Cuando tome un suplemento de hierro, tome una bebida rica en vitamina C para ir con él (como un vaso de jugo de naranja, no más de 4 onzas).
- Evite comer alimentos ricos en calcio con hierro (como leche, yogur y queso).

¿Cuáles son algunos de los alimentos ricos en hierro que debo comer más?



Frijoles y lentejas



Verdes de hoja



Carne, pollo o pescado



Nueces y mantequilla de nueces



Fruta seca



Tofu y quinua

¡Habla con tu nutricionista de CHN si tienes más preguntas!