Consejos para el Hierro

1. Coma alimentos que contienen mucho hierro todos los días.

- Con solo comer un poco de carne junto con otros alimentos ayuda a que su cuerpo obtenga más hierro. Agregue una pequeña cantidad de carne a los frijoles o un platillo de verduras para obtener más hierro.
- Las almejas y las ostras están llenas de hierro. Siempre cómalas cocidas.
- Si no come alimentos de origen animal, coma frijoles todos los días.
- Para preparar los frijoles secos, remójelos en agua fría durante varias horas antes de cocinarlas. Drene el agua y use agua nueva para cocinar los frijoles. De esa manera su cuerpo absorberá más hierro.

2. Coma alimentos ricos en vitamina C junto con los alimentos ricos en hierro para ayudar a su cuerpo a hacer mejor uso del hierro.

- Los alimentos ricos en vitamina C son "ayudas de hierro", que significa que ayudan a su cuerpo a hacer mejor uso del hierro. Comer una naranja o fresas con sus cereales en el desayuno o agregar salsa a su taco le ayuda a obtener más hierro.
- Cocine los alimentos ricos en vitamina C y los alimentos ricos en hierro juntos para obtener más hierro. Pruebe cocinar frijoles con tomates o chiles.

3. El café, el té y los refrescos pueden bloquear la entrada de hierro a su cuerpo.

- Si toma café, té o refrescos (incluso los descafeinados), tómelos entre las comidas en lugar de con las comidas. Estas bebidas pueden evitar que el hierro se absorben en su cuerpo.

4. Cocine las comidas en sartenes u ollas de hierro colado para agregarle hierro adicional a sus comidas.

5. Siga las recomendaciones de su proveedor de atención médica para las vitaminas prenatales o suplementos de hierro.