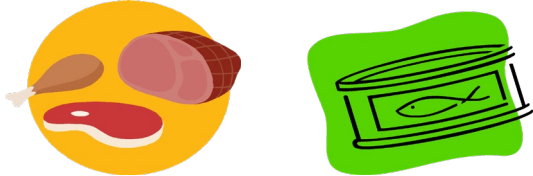


PARA PREVENIR LA ANEMIA, COMA ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

EL HIERRO SE ENCUENTRA EN:

Los CARNES y otras PROTEINAS



CARNES ROJA, POLLO, ATUN



HUEVOS FRIJOLES, LENTEJAS

NUECES, MANI

Las VERDURAS y LEGUMBRES



HOJAS de COLOR VERDE OSCURO ARVEJAS



PAPAS

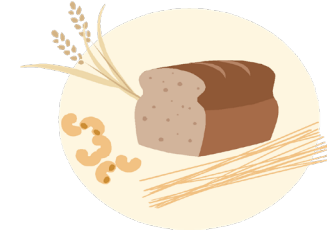
PASAS y otras FRUTAS SECAS

Los PANES y CEREALES ENRIQUEDOS



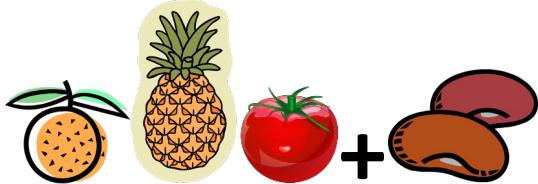
ARROZ

CEREALES



PANES, FIDEOS

Su CUERPO PUEDE USAR el HIERRO MEJOR SI...



Come alimentos cítricos a la misma vez con frijoles, lentejas, nueces, verduras, o panes y cereales enriquecidos.



Usa ollas de hierro.

Pero NO PUEDE USAR el HIERRO BIEN SI...



Toma mucho café o té en la misma comida que ingiere alimentos con hierro.