

MÁS HIERRO

Carne de res
con frijoles.

¿Qué vamos a
comer, mami?

¡Buena fuente
de hierro!



EC 1456-S • agosto 1995



El Servicio de Extensión de OSU agradece en grande la contribución del Programa de WIC, División de Salud de Oregon, a esta publicación.

Este material está basado en trabajo apoyado por la Cooperativa de la Investigación Estatal, la Educación y los Servicios Extensivos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, bajo el proyecto especial número 95-EFNEP-0-3700.

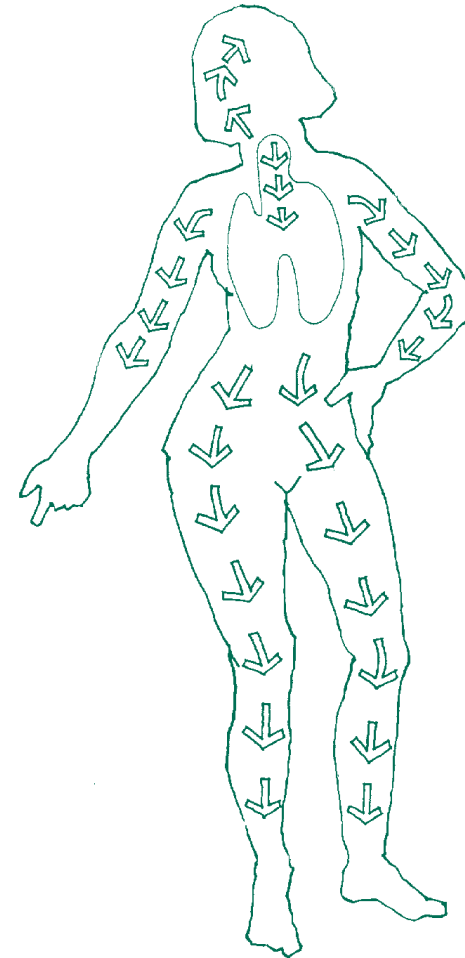
Preparado por Sandra Strohmeier, dietista registrada y educadora en nutrición para Extensión/WIC, y por Silvia Vázquez de Alloway, educadora hispana en Extensión/WIC, Universidad del Estado de Oregon.

Servicio de Extensión, Universidad del Estado de Oregon, Corvallis, Lyla Houglum, directora interina. Esta publicación fue producida y distribuida a favor de las Actas del Congreso del 8 de Mayo y el 30 de Junio de 1914. El trabajo de Extensión es un programa de cooperación de la Universidad del Estado de Oregon, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los condados de Oregon.

La Universidad del Estado de Oregon ofrece programas educativos, actividades y materiales—sin miramientos a raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, y estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam—como se requiere en el Artículo VI del Acta de Derechos Civiles de 1964, en el Artículo IX de las Enmiendas Educativas de 1972 y en la Sección 504 del Acta de Rehabilitación de 1973. El Servicio de Extensión de la Universidad del Estado de Oregon es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

¿QUÉ ES HIERRO?

El hierro es un mineral importante de la sangre. Ayuda a llevar el oxígeno a todo el cuerpo.



¿QUIÉN LO NECESITA?

Todos lo necesitamos pero las mujeres embarazadas y los niños lo necesitan más.

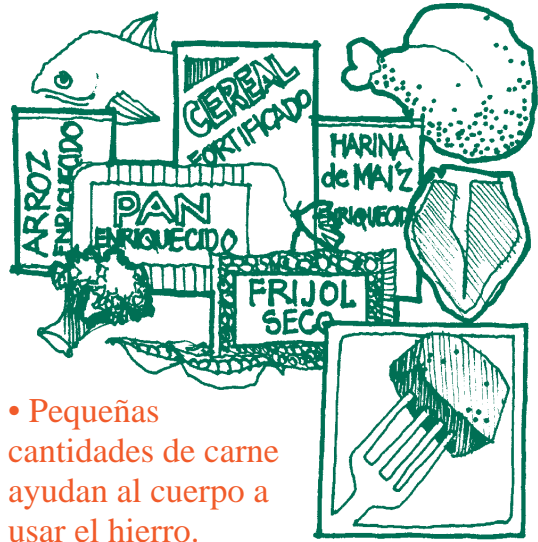


Si no consume suficiente hierro, se puede sentir muy cansada y débil.



¿CÓMO PUEDE OBTENER MÁS HIERRO?

- Coma alimentos ricos en hierro todos los días.



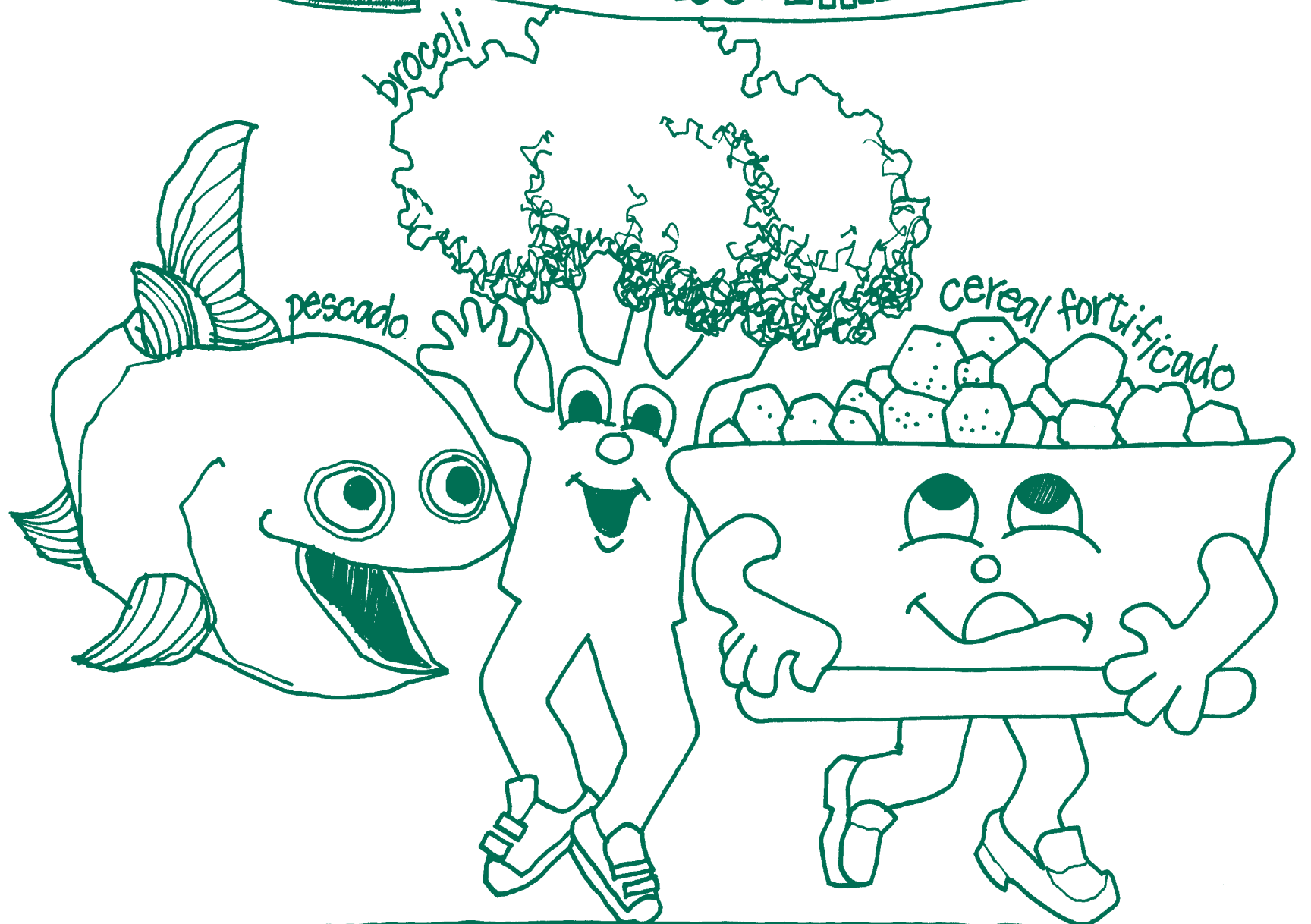
- Pequeñas cantidades de carne ayudan al cuerpo a usar el hierro.

- Coma alimentos ricos en vitamina C junto a los alimentos ricos en hierro.



Esta vitamina ayuda a que el cuerpo absorba el hierro.

TODOS NECESITAMOS EL HIERRO



Este dibujo es para que el niño coloree y mamá cuelgue en el refrigerador