SUPLEMENTOS Y VITAMINAS

Mejorando su consumo

Puede comer más alimentos ricos en hierro para mejorar los niveles de hierro en la sangre.

Estos alimentos son altos en hierro:



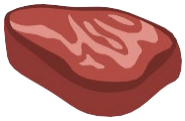
Carnes rojas magras



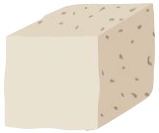
Cereal fortificado con hierro



Frijoles



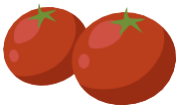
Hígado



Tofu firme

Elija un alimento que contenga vitamina C cuando coma alimentos ricos en hierro para ayudar a su cuerpo a absorber el hierro.

Alimentos ricos en vitamina C.



Tomates



Naranjas



Patatas



Salsa



Verduras de hoja oscura



Piña



Bayas



Para ayudar a su cuerpo a absorber mejor el hierro, limite el café y el té en las comidas.

Mejore su absorción de hierro agregando alimentos ricos en vitamina C a una comida con alimentos ricos en hierro.



Ejemplo 1
Fajitas y pimientos



Ejemplo 2
Tacos de ternera con tomates