

The Children's Clinic, P.C.

www.childrens-clinic.com

Peterkort

Peterkort Centre 1
9555 SW Barnes Road, Suite 301
Portland, Oregon 97225
(503)297-3371 Fax: (503) 297-7975

Tualatin

Meridian Park Medical Plaza
19260 SW 65th, Suite 340
Tualatin, Oregon 97062
(503) 691-9777 Fax: (503) 692-6736

COMIDAS RICAS EN HIERRO

CARNES	PESCADO/MARISCOS	VERDURAS/FRUTAS	LEGUMBRES/GRANOS/MISCELÁNEO
--------	------------------	-----------------	-----------------------------

Excelente

Corazón
Riñón
Hígado
Res/ternero
Cordero

Almejas
Ostiones

Albaricoque, Pasa
Espinaca, cocida

Algunos cereales (lea la sección de nutrición para determinar el contenido de hierro. Limite cereales con azúcar como el primer ingrediente.

ALGUNOS BUENOS EJEMPLOS:
Cheerios, Cream of Wheat, Malt-o-Meal, Raisin Bran y bran cereals, Special K, Total, y Wheat Chex.
Tofu
Legumbres (frijol colorado, blanco y lentejas)

Muy Buenas

Pollo
Salchicha de Hígado
Puerco
Pavo

Pescado
Camarones

Almendras
Aguacate
Verduras verdes
Betabel
Espinaca
Chicaros
Ciruela, enlatada
Papa horneada
Jugo de ciruela pasa
Ciruela pasa
Pasas

Panecillo en forma de rosca
Legumbres (frijol negro, pinto y haba)
Pasta
Pan griego
Calabaza
Tortilla de maíz
Germen de trigo

Buenas

Espárrago
Platanos
Moras
Col de Bruselas
Dátil
Higos
Ejotes
Col rizada, Berzas
Nabo
Pepinillo
Jugo de tomate
Sandía
Camote

Pan blanco
Pan de trigo
Cacao
Yema de huevo
Melaza
Nueces
Avena
Crema de cacahuate
Semillas (calabaza y girasol)
PRECAUCION:
Nueces y semillas no son recomendadas para niños menores de 4 años.

Tome nota que hay bastantes fuentes de hierro que no son carnes. Coma o beba una comida rica en vitamina C cuando coma comidas que no sean carnes y que son ricas en hierro. Esto incrementa la absorción del hierro. Las fuentes ricas de vitamina C son: naranjas o jugo, toronja o jugo, tomates o jugo, fresas, melon, sandía, brécol, repollo crudo, verduras verdes (col rizada, espinaca, nabo), pimentones, chiles, y papas.

Asegurese de limitar la leche (ya que esta es una fuente baja de hierro) de 24-26 onzas al día para que tengan un buen apetito para las comidas ricas en hierro.