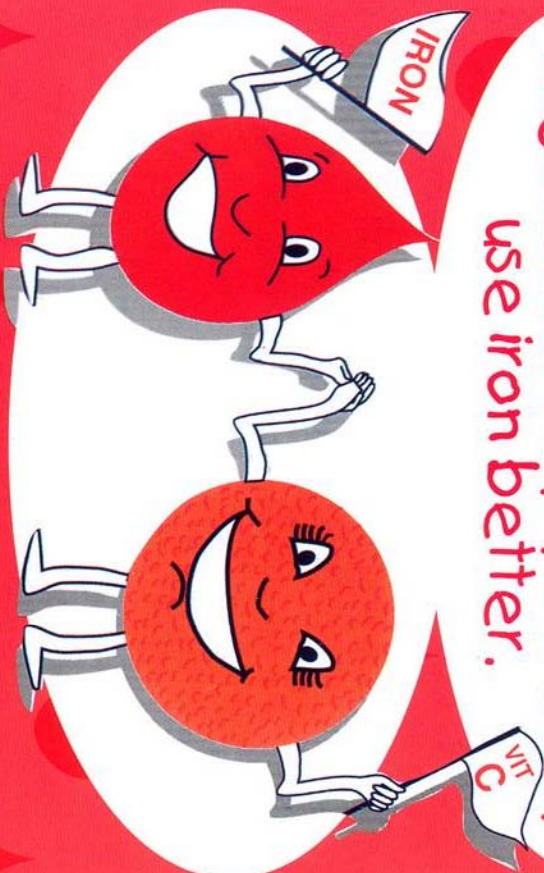


REMEMBER!

Vitamin C juices, fruits or vegetables help your body use iron better.



Blood Building WIC Foods:

- Cereals enriched with iron
- Dried beans and peas
- Iron-fortified infant formulas
- Juices rich in Vitamin C
- Peanut Butter
- Tuna

I can _____



Adapted from the Puerto Rico WIC Program
VI WIC 8/96 #613 Revised 11/04

HELLO!

I'm a **Blood Cell**
and I need **Iron**



Why is IRON GOOD FOR ME?

Iron is in the part of me called hemoglobin.

Hemoglobin gives me my red color and helps me carry oxygen.

When my hemoglobin is low in iron, you become anemic.

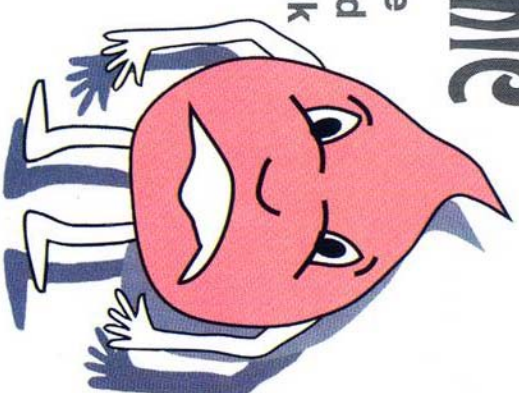


HEALTHY

Alert
Energetic
Strong

ANEMIC

Pale
Tired
Weak



IRON FOODS FOR ME:

PROTEIN FOODS

- Liver • Beef • Pork • Chicken • Fish
- Dried Peas & Beans • Nuts and Seeds

FRUITS & VEGETABLES

- Watermelon • Dried Fruits (dates, raisins, apricots, figs, and prunes)
- Dark Green Leafy Vegetables (collards, dasheen, kallaloo) • Broccoli

BREADS & CEREALS

- Whole grain breads, rolls and muffins
- Enriched cereals, pastas, breads and rice

WHO NEED IRON MOST?

- Pregnant & Breastfeeding Women
- Women in Childbearing Years
- Infants
- Children
- Adolescents

iRECUERDA!

Que si combinas hierro con jugos, frutas y vegetales ricos en VITAMIN C, ayudara a tu cuerpo a utilizarlo mejor.



- Cereales enriquecidos con hierro
- Granos Secos (habichuelas Rosadas, coloradas y pintas)
- Formulas enriquecidos con hierro
- Jugos ricos en VITAMIN C
- Mantequilla de maní
- Tuna

Yo puedo _____



Adaptado del Program WIC de Puerto Rico
VI WIC 8/96 #613s Revised 11/04

iHOLA!

Soy una **Celula** de Sangre.
Necesito **Hierro**.

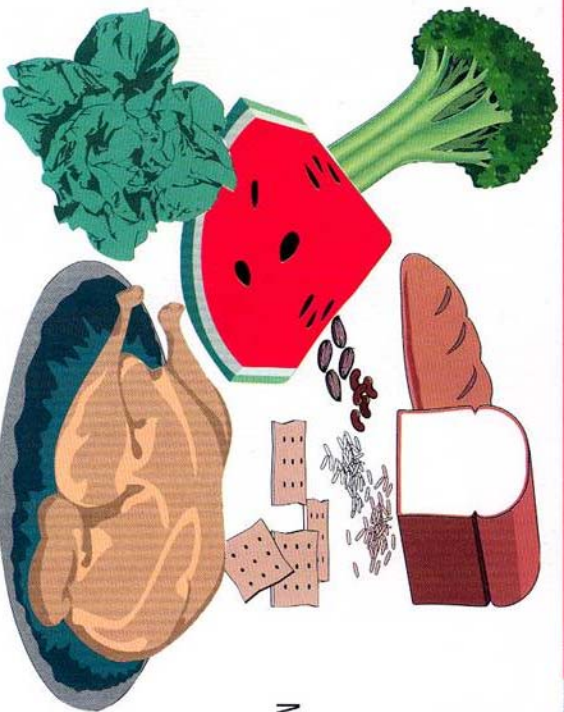


¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL HIERRO?

El hierro es importante porque forma parte de la hemoglobina.

La hemoglobina le da el color rojo a la sangre y transporta el oxígeno.

Cuando tienes muy poco hierro en la hemoglobina padeces de anemia.

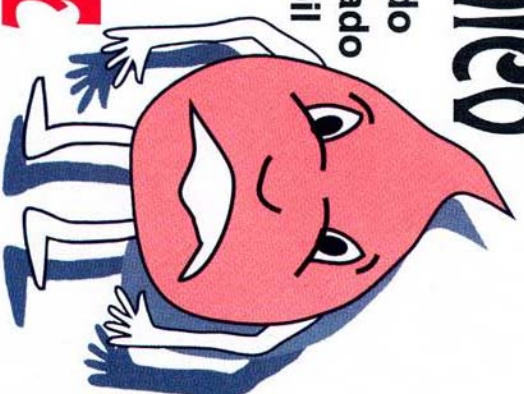


SALUDABLE

Alerta
Energico
Fuerte

ANEMICO

Palido
Cansado
Debil



ALIMENTOS CON HIERRO

ALIMENTOS CON PROTEÍNAS

Hígado • Carne de Res • Pollo • Pescado
Carne de Cerdo • Granos (garbanzos, gandules,
habichuelas) • Nueces • Semillas

FRUTAS Y VEGETALES

Melon de Agua • Frutas Secas (dátiles, ciruelas, pasas)
Brcol • Vegetales con Ójas Verde (berza, col rizada,
hojos de moztasa, kallaloo)

PANES Y CEREALES

Pan de Grano Intero, Panecillos, Muffins
Cereales Enriquecidos, Panes, Pastas y Arroz

¿QUIENES NECESITAN HIERRO

MAYORMENTE?

- Mujeres Embarazadas
- Mujeres Lactantes
- Mujeres en edad reproductiva
- Infantes
- Niños