

Un futuro brillante para la salud y el bienestar de las mujeres

MI FUTURO SERÁ BRILLANTE: LOGRANDO MI META DE HIERRO

Usted necesita hierro para tener la sangre saludable y para prevenir la anemia por deficiencia de hierro. Cuando consuma alimentos con hierro, asegúrese de consumir a la vez alimentos ricos en vitamina C, tales como jugo de naranja, pimientos rojos, brócoli, fresas, etc., para que el cuerpo absorba el hierro.

Mi meta (ejemplo: consumir todos los días alimentos ricos en hierro).

SUGERENCIAS QUE ME AYUDARÁN A ALCANZAR MI META

- Consuma cereales con hierro adicional.
- Para el almuerzo, coma un sándwich de carne de res o de pavo. Quítele la piel al pavo.
- Coma sopas apetitosas y saludables, tales como sopa de frijoles negros o lentejas.
- Haga las ensaladas con espinaca fresca en lugar de lechuga.
- Coma vegetales crudos con salsa de frijol.

¿CÓMO EMPEZAR?

"Mi familia y yo hemos disminuido el consumo de carne roja. Así que empecé a averiguar cómo obtener hierro de otros alimentos. Aprendí que muchos alimentos tales como los cereales fortificados, el pan integral, los frijoles rojos o negros, y las espinacas contienen hierro. Ahora estamos disfrutando todo tipo de comidas y meriendas nuevas, sin carne, ricas en hierro, como esta receta de salsa de garbanzo".

Lucía, New York, New York

SALSA DE GARBANZO

Ingredientes

- 1 lata de 15 1/2 onzas de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de cebolla, picada
- 1/2 cucharadita de sal

1. Machaque los garbanzos en una vasija pequeña hasta que tengan consistencia suave.
2. Agregue el aceite y el jugo de limón, revuelva todo.
3. Agregue la cebolla picada y la sal.
4. Sirva sobre pan de pita o galletas.

Para información adicional, visite www.hrsa.gov/womenshealth.

