

all about iron

nutrition facts

Did you know?

Iron deficiency is the most common nutrient deficiency in the United States.

- Iron helps carry oxygen from the lungs to every cell in the body.
- Iron is an important brain nutrient.
- Not having enough iron can lead to iron deficiency anemia. This makes you or your child feel very tired. Children have a hard time learning when they have anemia.
- Iron comes from foods of both animal (heme iron) and plant sources (nonheme). It is much better absorbed from animal sources.
- When eating plant sources of iron, eat or drink a food with vitamin C (fruit at the same meal) to help the iron be better absorbed.
- To get enough iron, choose lean meats, cereals and grains fortified with iron daily. Read labels to find foods with 10% or 20% Daily Value for iron.
- WIC-approved cereals provide at least 45% Daily Value for iron.



Iron Sources

Cereals (fortified with iron)	Eggs
Beef	Enriched Rice, Pasta
Chicken	Legumes
Dried Fruits (apricots, raisins, prunes)	Pork
Spinach	Whole Wheat Bread

For
Slow-Cooker Curried Lentil Soup
and hundreds of other recipes, go to
BettyCrocker.com



bell institute
OF HEALTH AND NUTRITION
GENERAL MILLS

datos de
nutrición

• todo sobre el hierro

¿Sabías esto?

La deficiencia de hierro es la deficiencia de nutrientes más común en Estados Unidos.

- El hierro ayuda a transportar oxígeno desde los pulmones a cada célula del cuerpo.
- El hierro es un importante nutriente para el cerebro.
- No tener suficiente hierro puede causar anemia por deficiencia de hierro. Esto hace que tú o tus hijos se sientan muy cansados. Los niños tienen dificultades para aprender cuando tienen anemia.
- Iron comes from foods of both animal (heme iron) and plant sources (nonheme). It is much better absorbed from animal sources.
- Al comer hierro de fuentes de plantas, come o bebe un alimento con vitamina C (fruta en la misma comida) para ayudar a que el hierro se absorba mejor.
- Para obtener suficiente hierro, escoge carnes magras, cereales y granos fortificados con hierro diariamente. Lee las etiquetas para encontrar alimentos con un 10% o 20% del valor diario de hierro.
- Los cereales aprobados para el programa WIC proporcionan al menos el 45% del valor diario de hierro.



Fuentes de hierro

Cereales (fortificados con hierro)	Huevos
Carne de res	Arroz enriquecido, pasta
Pollo	Legumbres
Frutas secas (albaricoques, uvas pasas, ciruelas pasas)	Cerdo
Espinaca Pan	Pan de trigo integral

Para
**Sopa de lentejas
con curry**
y muchas más, visita
BettyCrocker.com



bell institute
OF HEALTH AND NUTRITION
GENERAL MILLS