

A pregnant woman with long brown hair, wearing a black and white striped long-sleeved shirt, is lifting a young child into the air. The child is wearing a white long-sleeved shirt, light-colored cargo pants, and brown shoes. The woman is smiling and looking up at the child. The background is a blurred green field with some orange flowers. A yellow line is drawn around the woman's head and shoulders.

**Cuando eres mamá,
estar cansada no es
una opción.**

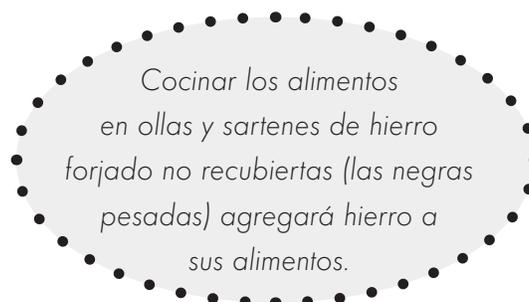
Para estar al día
con las cosas
importantes de la
vida, obtén energía
de alimentos ricos
en hierro.

¡El hierro les da un impulso a las mamás!

El hierro es un mineral necesario para la formación de glóbulos rojos que transportan el oxígeno por todo el organismo. Ayuda a prevenir los resfriados y la gripe y mantiene elevados los niveles de energía.

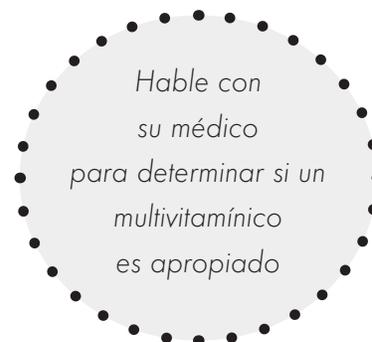
Las mejores fuentes de hierro:

- Cereales WIC
- Carne (carne de res, pollo, cerdo, pavo, cordero)
- Frijoles secos/arvejas/lentejas
- Pescado
- Frutos secos y semillas



Muy buenas fuentes de hierro:

- Papa o batata asada con piel
- Frijoles asados
- Frutas secas (uvas pasas, albaricoques, dátiles, ciruelas secas)
- Tofu
- Vegetales de hoja verde oscura cocidos (Espinaca, coles y nabos, acelga, col rizada)



Buenas fuentes de hierro:

- Pan integral y otros panes enriquecidos
- Huevos
- Mantequilla de maní

La vitamina C ayuda a su organismo a usar el hierro. Pruebe las siguientes combinaciones de alimentos:

¡Los alimentos ricos en hierro están en verde y los alimentos ricos en vitamina C están en naranja!

- **Torta de huevo** con **pimientos rojos y verdes**
- **Arroz integral** y **frijoles** servidos con **coles y tomates**
- **Pollo al grill** servido con **brócoli y papa asada**
- Ensalada de **espinacas** cubierta de **fresas**
- **Cereal WIC** acompañado con frutas tales como **rebanadas de pomelo, melón cantalupo o naranja**
- **Sándwich de atún** acompañado con **rebanadas de kiwi**