

A pregnant woman with long brown hair, wearing a black and white striped long-sleeved shirt and dark pants, is lifting a baby into the air. The baby is wearing a white long-sleeved shirt, light-colored cargo pants, and brown shoes. The background is a blurred green field with some orange flowers. The text is overlaid on the top left of the image.

**Quando somos mães,
não podemos pensar
em ficar cansadas.**

Para conseguirmos acompanhar o que a vida tem de importante para nos oferecer, precisamos absorver energia através de uma alimentação rica em ferro.

O ferro dá energia para as mães!

- ferro é um mineral necessário para criar glóbulos vermelhos que transportam oxigênio pelo corpo.
- ferro ajuda a prevenir resfriados e gripes e a manter elevados os níveis de energia.

Melhores fontes de ferro:

- Cereais WIC
- Carnes (vaca, frango, porco, peru, carneiro)
- Grãos secos/ervilhas/lentilhas
- Peixes
- Nozes e sementes

Ao cozinhar os alimentos em panelas não revestidas com ferro fundido e frigideiras (pretas e pesadas), você acrescenta ferro aos alimentos.

Boas fontes de ferro:

- Batata assada ou batata-doce com casca
- Feijão assado
- Frutas secas (passas, damasco, tâmara, ameixa)
- Tofu
- Folhas verdes escuras cozidas (espinafre, couve, nabo, acelga)

Fontes regulares de ferro:

- Pães integrais e outros pães enriquecidos
- Ovos
- Pasta de amendoim

Converse com o seu médico para saber se um suplemento multivitamínico é certo para você.

A vitamina C ajuda o organismo a usar o ferro. Experimente essas combinações de alimentos abaixo:

Os alimentos ricos em ferro estão em verde e os alimentos ricos em vitamina C estão em laranja!

- **Omelete** com **pimentões vermelho** e **verde**
- **Arroz integral** e **feijão** servido com **couve** e **tomate**
- **Frango grelhado** servido com **brócolis** e uma **batata assada**
- **Salada de espinafre** coberta com **morango**
- **Cereal WIC** com uma porção de fruta como **grapefruit**, **melão** ou **rodela de laranja**
- **Sanduíche de patê de atum** e uma porção de **fatias de kiwi**