

## IRON RICH FOODS

- Meat: beef, pork, or lamb, especially organ meats such as liver
- Poultry: chicken, turkey, and duck, especially liver and dark meat
- Fish, especially shellfish, sardines, and anchovies
- Leafy green members of the cabbage family including broccoli, kale, turnip greens, and collard greens
- Legumes, including lima beans, peas, pinto beans, and black-eyed peas
- Iron-enriched pastas, grains, rice, and cereals

## ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

- Carnes: carne de res, cerdo o cordero, especialmente las vísceras como el hígado
- Aves de corral: pollo, pavo y pato, la carne, especialmente el hígado y la oscuridad
- Pescado, los mariscos especialmente, las sardinas y anchoas
- De hoja verde de los miembros de la familia de las coles como el brócoli, la col rizada, el nabo y la col rizada
- Las legumbres, como habas, guisantes, frijoles pintos y guisantes de ojo negro
- Enriquecidos con hierro, granos, pastas de arroz y cereales