



Pruebe esta receta.
Tiene un alto contenido de hierro.

Chili con Carne

- 1 libra de carne molida magra de res
 - 1 taza de cebolla picada
 - 3/4 taza de pimientos verdes picados
 - 2 dientes de ajo picados
 - 1 lata de 16 onzas de tomate triturado
 - 1 lata de 16 onzas de frijoles rojos oscuros, escurridos
 - 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate
 - 2 cucharaditas de chili en polvo
 - 1/2 cucharadita de albahaca deshidratada
 - 1/4 cucharadita de pimienta
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
1. En una cacerola grande sobre la cocina, cocine la carne de res molida, el pimiento verde, la cebolla y el ajo en aceite de oliva. Cocine hasta que la carne esté dorada.
 2. Escorra la grasa.
 3. Agregue el resto de los ingredientes de la lista y revuelva.
 4. Hágalo hervir y luego baje el fuego.
 5. Cubra y hierva a fuego lento durante unos 20 minutos.
 6. Sirva el chili sobre arroz. Cubra con queso cheddar rallado y cebolla de verdeo.

Departamento de Salud Pública de Filadelfia
1101 Market Street | 9th Floor | Philadelphia PA 19107
215.685.5225 | www.phila.gov/health
©2010 Ciudad de Filadelfia



¿Va a tener un bebé?



Necesita más hierro

Que es el hierro?



El hierro forma parte de nuestra sangre. Transporta el oxígeno en el organismo.

¿Por qué necesito más hierro?

Cuando está embarazada, su organismo necesita más hierro. El hierro le proporciona energía. Si no tiene hierro suficiente puede sentirse cansada. Cuando su sangre no tiene el hierro suficiente, usted tiene anemia.

¿Cómo puedo obtener más hierro?

Píldoras de hierro

Su médico puede recetarle píldoras de hierro. Tome las píldoras todos los días con alimentos como naranjas, jugo de naranja, toronjas, carne, tomate o papas. Estos alimentos ayudan a su organismo a utilizar más hierro.

Hierro en los alimentos

El hierro está presente en muchos tipos de alimentos diferentes. Algunos alimentos tienen más hierro que otros.

Alimentos ricos en hierro:

- Crema de trigo
- Jugo de ciruelas
- Hígado
- Frijoles - secos, horneados o habas
- Melaza
- Pollo y otras carnes magras
- Cereales y panes enriquecidos

Alimentos con algo de hierro:

- Cacahuates y mantequilla de cacahuates
- Jugo de tomate
- Guisantes
- Espinaca
- Lentejas
- Vegetales - hojas de mostaza, col y col crepsa
- Pasas

