

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

HOJAS VERDES



ACELGA, ALVERJAS,
COLES, ESPINACA
(COCIDAS)

ALIMENTOS SECOS



LEGUMBRES, FRUTOS
SECOS, QUINUA,
CAÑIHUA

INFOGRAFÍA: ARBA PERÚ Y
UNIÓN VEGETARIANA DEL PERÚ

ALIMENTOS QUE CONTIENEN HIERRO

- Lentejas

- Garbanzos

- Quinoa

- Frejoles

- Frutos secos



ARBA PERÚ -
UNIÓN VEGETARIANA
DEL PERÚ