

EL HIERRO



¿Qué es el hierro?

- El hierro es un mineral necesario para mantener la buena salud.
- Transporta oxígeno a través del cuerpo.
- Todo el mundo lo necesita.

¿Qué es la anemia por deficiencia de hierro?

- La anemia por deficiencia de hierro es causada por tener muy poco hierro en la sangre.
- Muchos de nosotros estamos anémicos y ni siquiera lo sabemos.
- Con anemia, uno puede sentirse más cansado y decaído de lo normal.
- A un niño que sufre de anemia podría costarle más trabajo aprender y concentrarse en la escuela.

¿Cómo puedo obtener el hierro suficiente?

- Coma alimentos que contengan hierro, como carnes, frijoles y cereales fortificados, todos los días.
- Si está embarazada, el médico le recetará pastillas de hierro. Aun mejor es obtener el hierro de los alimentos y de las pastillas. A veces el organismo puede no aprovechar todo el hierro de las pastillas.
- Trate de no tomar café o té con sus alimentos, pues pueden impedir que su cuerpo aproveche el hierro.
- Coma alimentos que contienen vitamina C, como naranjas, fresas, y tomates.
- Coma cereales del WIC y beba la cantidad de jugo recomendada por el WIC con sus comidas.

¿Hay quienes necesitan más hierro? ¡Sí!

- Las mujeres embarazadas, los bebés y los niños necesitan más hierro.
- Las mujeres embarazadas necesitan reservas adicionales de hierro para compensar la pérdida de sangre durante el nacimiento del bebé.
- Los bebés y los niños necesitan hierro adicional porque están en crecimiento. Conforme crecen, el suministro de sangre va aumentando. El hierro adicional mantiene un suministro de sangre debidamente sano y en aumento.

¿Cómo obtiene mi bebé el hierro suficiente?

- Para bebés menores de 6 meses
 - ♣ La leche materna es la mayor opción.
 - ♣ La leche de fórmula enriquecida con hierro si no está amamantando.
- Para bebés mayores de 6 meses, agrega alimentos para bebés a la leche materna o fórmula
 - ♣ Los purés de pura carne
 - ♣ Los frijoles y los chícharos o guisantes secos para los bebés mayores.

Excelentes fuentes de hierro



Carne de Res/Hígado



Pescado



Conchas



Carne Oscura de Ave



Atún Enlatado

Los siguientes alimentos son BUENAS fuentes de hierro.

El hierro de estos alimentos necesita la ayuda de la vitamina C para que el cuerpo lo aproveche.

Buenas fuentes de hierro



Lentejas



Frijoles



Espinacas



Hojas Verdes



Tofu



Frijol de Soya



Nueces / Semillas



Cereales Fortificados



Granos Integrales Enriquecidos



Fuentes de vitamina C



Naranjas / Jugo de Naranja



Chiles/Ají



Tomates



Chícharos/Arvejas



Fresas



Brócoli / Coliflor



Melón



Repollo/Coles de Bruselas



Kiwi



Papas