



New Jersey WIC

# Consume hierro para mantenerte fuerte

## La importancia del hierro

El hierro es un mineral importante que transporta oxígeno por todo el cuerpo. La mayoría de las personas pueden obtener suficiente hierro de los alimentos para satisfacer la necesidad de hierro de su cuerpo, pero tiene que ser el alimento adecuado.

### El hierro ayuda con lo siguiente:

- Niveles de energía
- Apetito
- Concentración
- Sistema inmunitario fuerte

### ¿Quién necesita hierro adicional?

- ✓ Mujeres embarazadas. Las mujeres embarazadas necesitan hierro adicional para favorecer el crecimiento del bebé. Después del parto, las mujeres necesitan hierro adicional para compensar la pérdida de sangre.
- ✓ Bebés y niños. A medida que crecen, su cantidad de sangre aumenta. El hierro adicional hace que la cantidad de sangre sea sana y aumente de manera adecuada.

### Los bajos niveles de hierro en la sangre causan anemia por deficiencia de hierro.

#### Síntomas de una persona con anemia o niveles bajos de hierro:

- Verse pálida o con la piel seca.
- Sentirse cansada o débil.
- No crecer bien.
- Enfermarse con mayor facilidad.
- Tener problemas para aprender o que se le dificulte el trabajo o las tareas de la escuela. Los niños con niveles de hierro saludables pueden aprender mejor.



## Alimentos ricos en hierro

Obtenemos la mayor parte del hierro que necesitamos mediante los alimentos que comemos.

### Las fuentes de hierro incluyen:



Granos fortificados con hierro (pan, tortilla, arroz integral, pasta)



Legumbres (guisantes, judías, lentejas)



Carnes rojas magras, pescado, pollo, pavo



Vegetales de hojas verdes oscuras

# Alimentos ricos en hierro

Las fuentes de hierro incluyen:



Huevos



Tofu



Cereales aprobados de WIC



Frutas secas

## Vitamina C

La vitamina C ayuda a su cuerpo a absorber el hierro. Combina los alimentos con vitamina C con alimentos ricos en hierro.

### Las fuentes de vitamina C:

- Naranjas
- Toronja
- Tomates
- Pimientos
- Brócoli
- Papa
- Fresas
- Melón
- Kiwi
- Camote
- Lista de jugos aprobados de WIC



### Pruebe estas combinaciones de alimentos con vitamina C y hierro:



Cereales de WIC



Jugo de WIC



Galletas



Mantequilla de maní de WIC



Fruta



Tacos suaves



Frijoles y carne



Ensalada (lechuga y jitomate)



Pollo salteado



Arroz integral



Brócoli

# Consejos para obtener suficiente hierro

- **Consuma una variedad de alimentos durante el día.** La mayoría de los alimentos saludables tienen pequeñas cantidades de hierro, así que debemos comer alimentos de todos los grupos. Procura incluir alimentos ricos en hierro en cada comida.
- **Escoge bien sus bebidas.** El café y el té pueden dificultar que el cuerpo utilice el hierro. Si bebes café o té, bébelos entre comidas.
- **Si estás embarazada, toma las vitaminas prenatales.** Tienen hierro adicional. Recuerda tomar cualquier suplemento vitamínico o de hierro si tu proveedor de atención médica te lo recomienda.
- **Consuma un alimento con vitamina C cuando comas alimentos ricos en hierro.** La vitamina C ayuda a su cuerpo a absorber el hierro.
- **Cuando comas alimentos ricos en hierro, limita la cantidad de leche, queso y yogur que consumes al mismo tiempo.** Los productos lácteos son una buena fuente de calcio y proteínas, pero no de hierro. El calcio de los productos lácteos puede bloquear la absorción del hierro de los alimentos. De 16 a 24 onzas de leche al día son suficientes para un niño.

# Hierro para bebés más grandes de edad



A partir de los 6 meses, se les puede dar a los niños cereal infantil fortificado con hierro y puré de carne. Continúa dándoles leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro hasta que cumplan 12 meses.

	Granos	Vegetales	Proteína
De 8 a 9 meses	<p>Cereal para niños</p> <p>Pan integral y natural</p> <p>Arroz o pasta natural</p>	<p>Brócoli, guisantes, col rizada y espinacas cocidos, colados o en puré</p>	<p>Carnes o aves en puré, molidas o finamente picadas</p>
De 10 a 12 meses	<p>Cereal tibio, como avena o sémola de trigo.</p> <p>Si el bebé ya sujeta como pinza, prueba darle cereal en forma de O.</p> <p>Pan integral y natural</p> <p>Arroz o pasta natural</p>	<p>Brócoli, espinacas, col rizada y guisantes cocidos, colados, triturados o en trozos pequeños</p> <p>Los guisantes pueden provocar asfixia si no se machacan</p>	<p>Carne magra, pescado y pollo picados o triturados</p> <p>Yema de huevo cocida</p> <p>Frijoles machacados</p>