



New Jersey WIC

Fique forte com o ferro

A importância do ferro

O ferro é um mineral importante que transporta o oxigênio por nossos corpos. A maioria das pessoas consegue obter nos alimentos ferro suficiente para atender às necessidades do corpo, mas é necessário ingerir os alimentos corretos.

O ferro ajuda com:

- Níveis de energia
- Apetite
- Foco
- Sistema imunológico forte

Quem precisa de ferro suplementar?

- ✓ Mulheres grávidas. Mulheres grávidas precisam de ferro suplementar para dar suporte ao crescimento do bebê. Após dar à luz o bebê, as mulheres precisam de ferro suplementar para compensar pelo sangue perdido durante o parto.
- ✓ Bebês e crianças. Conforme eles crescem, o sistema circulatório cresce. O ferro suplementar mantém o sistema circulatório saudável e crescendo adequadamente.

A Anemia por deficiência de ferro ocorre quando há ferro insuficiente em seu sangue.

Uma pessoa com anemia, ou pouco ferro, pode:

- Parecer pálida ou ter a pele ressecada.
- Sentir-se cansada ou fraca.
- Não crescer adequadamente.
- Adoecer com mais facilidade.
- Ter problemas para aprender ou apresentar dificuldades no trabalho ou na escola. Crianças com níveis de ferro saudáveis conseguem aprender melhor.



Alimentos com alto teor de ferro

Nós obtemos a maior parte do ferro de que precisamos nos alimentos que ingerimos.

As fontes de ferro incluem:



Grãos fortificados com ferro (pão, tortilha, arroz integral, massas)



Legumes (ervilha, feijão, lentilha)



Carne vermelha magra, peixe, frango, peru



Verduras com folhas verdes escuras

Alimento com alto teor de ferro

As fontes de ferro incluem:



Ovos



Tofu



Cereais aprovados pelo WIC



Frutas secas

Vitamina C

A vitamina C ajuda o corpo a absorver o ferro. Combine alimentos com vitamina C com alimentos ricos em ferro.

As fontes de vitamina C incluem:

- Laranja
- Toranja
- Tomate
- Pimentão
- Brócolis
- Batata
- Morango
- Melão
- Kiwi
- Batata doce
- Sucos aprovados pelo WIC



Experimente estas combinações de alimentos com vitamina C + ferro:



Cereais do WIC



Suco do WIC



Biscoitos



Manteiga de amendoim do WIC



Frutas



Tacos macios



Feijão e carne



Salada (alface e tomate)



Frango oriental na frigideira



Arroz integral



Brócolis

Dicas para obter ferro suficiente

- **Coma alimentos variados ao longo do dia.** A maioria dos alimentos saudáveis contém ferro em pequenas quantidades, sendo assim, consuma alimentos de todos os grupos alimentares. Atente-se para incluir alimentos ricos em ferro em todas as refeições.
- **Escolha suas bebidas com prudência.** Café e chá podem dificultar o uso do ferro pelo seu corpo. Se você toma café ou chá, tome-os no período entre as refeições.
- **Se estiver grávida, tome suas vitaminas pré-natais.** Elas contêm ferro suplementar. Lembre-se de tomar vitaminas ou suplementos de ferro, se recomendados por seu provedor de atendimento à saúde.
- **Consuma um alimento com vitamina C quando comer alimentos ricos em ferro.** A vitamina C ajuda o corpo a absorver o ferro.
- **Quando consumir alimentos ricos em ferro, limite a quantidade de leite, queijo e iogurte ingeridos ao mesmo tempo.** Laticínios são uma boa fonte de cálcio e proteína, mas não de ferro. O cálcio presente nos laticínios pode impedir a absorção do ferro nos alimentos. 16 a 24 onças de leite por dia são suficientes para uma criança.

Ferro para bebês maiores



Cereais para bebês fortificados com ferro e carnes em purê podem ser oferecidos a bebês a partir de 6 meses de idade. Continue amamentando ou dando fórmula para bebês fortificada com ferro até os 12 meses de idade.

	Grãos	Verduras	Proteína
8 a 9 meses	Cereais para bebês Pão integral sem recheio Arroz ou massas sem molho	Brócolis, espinafre, couve e ervilhas cozidos, coados ou amassados	Carnes ou aves em purê, moídas ou picadas em pedaços pequenos
10 a 12 meses	Cereais aquecidos, como aveia ou creme de trigo. Se o bebê conseguir pegar coisas, tente cereais redondos. Pão integral sem recheio Arroz ou massas sem molho	Pedaços cozidos, coados, amassados ou cortados de brócolis, espinafre, couve e ervilhas As ervilhas podem representar risco de engasgo se não forem amassadas	Carne vermelha magra, peixe ou frango picado ou moído Gemas de ovos cozidas Feijão amassado