

COMA MÁS:

HIERRO

El hierro es una parte clave de los glóbulos rojos que transportan oxígeno a través del cuerpo. Los alimentos ricos en hierro forman sangre sana.

MEJORES FUENTES DE HIERRO

La carne es una excelente fuente de hierro, especialmente las carnes rojas magras.



- Carne de res y de cerdo baja en grasa
- Pollo y pavo
- Pescado, salmón y atún
- Cereales fortificados con hierro (todos los cereales de WIC)
- Frijoles (como los rojos, blancos, pintos, habas y lentejas)

BUENAS FUENTES DE HIERRO:

- Tofu
- Verduras de hoja verde
- Huevos
- Crema de cacahuete (maní)
- Panes, tortillas, arroz y pastas enriquecidos

Su cuerpo absorbe más hierro de la carne que de otras fuentes. Si no come carne, es posible que deba aumentar la ingesta de alimentos ricos en hierro vegetal, como frijoles secos, y cereales, panes y pastas con hierro agregado.

Puede mejorar la absorción de hierro al comer alimentos ricos en hierro vegetal con estos alimentos con **alto contenido de vitamina C**.

- Naranjas, jugo de naranja, toronja
- Jitomates, papas, brócoli, pimientos
- Sandía, melón, kiwi y fresas



COMBINE ALIMENTOS PARA OBTENER MÁS HIERRO:

- Cereal fortificado con hierro (fuente de hierro vegetal) con una naranja o la mitad de una toronja (fuente de vitamina C)
- Pasta enriquecida (fuente de hierro vegetal) con carne picada (fuente de hierro de la carne) y salsa de jitomate (fuente de vitamina C)

CÓMO OBTENER SUFICIENTE HIERRO:

- Coma una variedad de alimentos durante el día. La mayoría de los alimentos saludables tienen pequeñas cantidades de hierro, así que coma alimentos de todos los grupos.
- Reduzca la cantidad de alimentos como las papas fritas, los pasteles, las galletas, los dulces y las bebidas dulces.
- Recuerde tomar la multivitamina o píldora de hierro que su proveedor de atención médica le recete.
- La leche puede hacer que su hijo/a se sienta lleno/a y reducir la ingesta de alimentos. Límitela a dos vasos por día. Destete del biberón al 1 año. La leche no es una buena fuente de hierro.
- Evite tomar té y café con las comidas. Estos evitan que su cuerpo obtenga hierro de los alimentos.

¿QUÉ PASA SI USTED NO OBTIENE SUFICIENTE HIERRO?

- La cantidad de hierro en su sangre baja. Esto se llama anemia por deficiencia de hierro, o simplemente anemia.
- Si tiene anemia, puede sentirse débil, con cansancio e irritable. Puede enfermarse y resfriarse fácilmente. No se sentirá ni se verá tan bien como podría.
- Los niños y niñas pueden tener problemas para crecer o aprender si los niveles de hierro permanecen bajos.
- Durante el embarazo, es necesario aumentar la ingesta de hierro. Puede que su bebé nonato no crezca lo suficiente si usted tiene anemia.

