

Hierro para la sangre fuerte



¡Las familias
de California
crecen sanas
con WIC!

¿Qué hago para que mi familia y yo obtengamos suficiente hierro?

Bebés:

Dé pecho a su bebé. ¡La leche materna contiene todo lo que su bebé necesita! Si le da fórmula, use siempre fórmula con hierro.

Cerca de los 6 meses, dele alimentos con alto contenido de hierro, como cereal para bebés con hierro (avena, cebada, arroz) y puré solo de carne. Puede agregar purés de verduras y frutas ricos en vitamina C a los cereales para bebés.

De los 6 a 9 meses, empiece a darle frutas y verduras machacadas, carnes para bebés, frijoles machacados o tofu. También puede cocinar carne molida y machacarla para el bebé. Déle una verdura o fruta con vitamina C al menos una vez al día.

Niños y adultos:

Coma de 2 a 3 alimentos con hierro todos los días. Mire la lista en este folleto para ver algunas ideas. ¡Los cereales enriquecidos son excelentes bocadillos para sus hijos!

Coma alimentos con vitamina C cuando coma alimentos con hierro. Mire la lista en este folleto.

Tome leche, jugo o agua con las comidas. El café y el té pueden hacer que absorba menos hierro de los alimentos que come. Si toma café o té, tómelo entre comidas.

Si está embarazada, asegúrese de tomar sus vitaminas prenatales.

Tienen hierro extra. Si a usted le falta hierro, pregunte a su médico sobre tomar pastillas de hierro. Después de que nazca su bebé, consulte a su médico para ver si debe seguir tomando vitaminas prenatales o pastillas de hierro.

Si a su bebé o niño le falta hierro, es posible que su médico le dé gotas de hierro para él. Al darle las gotas de hierro, tenga cuidado de darle la cantidad correcta.

¡Demasiado hierro, de pastillas o de gotas, puede envenenar a su hijo! ADVERTENCIA: Asegúrese de mantener las pastillas y las gotas de hierro en un lugar seguro fuera del alcance de los niños.



¿Por qué necesito hierro?

Todos necesitamos hierro para:

- tener la sangre fuerte, para llevar oxígeno a todo el cuerpo
- combatir resfriados y gripe
- mantener altos los niveles de energía
- crecer bien

¿Qué es la anemia?

Cuando una persona tiene poco hierro en la sangre, tiene anemia. El bajo nivel de hierro en la sangre puede hacer que la persona:

- luzca pálida, se sienta cansada y débil
- coma mal y no crezca bien
- se enferme con más facilidad
- le cueste trabajo aprender y no rinda bien en la escuela o en el trabajo

Si usted está embarazada, su bebé podría nacer demasiado pronto o demasiado pequeño.





Alimentos ricos en hierro

Coma estos alimentos que tienen mucho hierro

Carnes:

- Almeja
- Hígado
- Carne de res
- Pavo
- Pollo
- Pescado
- Carne de cerdo

Alimentos que no son carnes:

- Cereales enriquecidos
- Frijoles y chícharos secos
- Jugo de ciruela
- Tofú
- Huevos
- Pan y tortillas enriquecidos
- Arroz, fideos y cereal cocido enriquecidos
- Verduras de hoja verde: col rizada, acelgas, berza, mostaza

Los alimentos que no son carnes y que contienen más hierro están al principio de la lista.

Algunos bebés pueden ser alérgicos a los alimentos. Hable con su médico si tiene inquietudes acerca de las alergias.





Coma alimentos con vitamina C junto con alimentos con hierro:

La vitamina C ayuda a que su cuerpo use el hierro. Coma un alimento con vitamina C cuando coma alimentos con hierro o cocínelos juntos. Ejemplos:

- Tome un vaso pequeño de jugo de naranja con su cereal para el desayuno
- Cocine sus frijoles con tomates
- Ponga salsa en su taco
- Dé a su bebé algo de fruta con el cereal

Algunos alimentos ricos en vitamina C son:

Verduras:

papa
tomate
brócoli
coliflor
col
pimiento

Frutas:

naranja
melón
mango
papaya
toronja
fresa

Jugos de:

naranja
toronja
tomate
limón
lima
todos los jugos
con 100%
vitamina C

Consejos para obtener más hierro

- Añada un poco de carne a otros alimentos.
- Cocine sus alimentos en sartenes y ollas de hierro forjado (las negras pesadas).
- Remoje los frijoles secos por varias horas en agua fría antes de cocerlos. Tire el agua y use agua fresca para cocinarlos.



Ejemplos de comidas para usted y su hijo

Desayuno Cereal enriquecido con fruta y leche, jugo de naranja, pan tostado



Bocadillo Galletas saladas con crema de cacahuete, fruta



Almuerzo Tacos blandos con frijoles y carne, lechuga, tomates y leche



Bocadillo Torta con atún



Cena Pollo con arroz, brócoli y zanahorias, fruta y leche



Huevos Mexicali:

Ingredientes:

- 2 tazas** de salsa picante o salsa de tomate
- 1 lata de 15 oz** de frijoles (pintos, negros, etc.), lavados y colados, o 2 tazas de frijoles cocidos
- 6 a 8** huevos
- 1/4 de taza** de queso rallado

Instrucciones:

1. Mezcle la salsa y los frijoles en una sartén.
2. Cocine a fuego medio, revolviendo hasta que hierva la mezcla.
3. Parta los huevos y colóquelos, uno por uno, sobre la mezcla.
4. Tápelo y cocine hasta que los huevos estén firmes (unos 6 minutos).
5. Esparza el queso rallado y caliéntelo hasta que se derrita el queso.
6. Sirva con tortilla y arroz. Para 4 a 6 personas.



California Department of Public Health, California WIC Program
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770  #910017 Rev 02/17

