

# Hierro



## ¿Qué es el hierro?

- ◆ El hierro es un mineral necesario para mantener la sangre sana y promover una buena salud.
- ◆ **Todos** lo necesitamos.

## ¿Por qué es necesario?

- ◆ **Para prevenir la anemia ferropénica.**

## ¿Qué es la anemia ferropénica?

- ◆ La anemia ferropénica es la falta de hierro en la sangre.
- ◆ Muchos de nosotros somos anémicos y ni siquiera lo sabemos.
- ◆ La anemia puede hacer que te sientas muy cansado y agotado.
- ◆ Si estás embarazada, lo mismo le puede suceder al bebé.
- ◆ Un niño anémico puede tener más dificultades para aprender y concentrarse en la escuela.

## ¿Cómo obtengo suficiente hierro?

- ◆ Consume a diario alimentos que contengan hierro, como carnes y cereales fortificados.
- ◆ El médico puede recetarte píldoras de hierro.
- ◆ Mejor aun es obtener hierro tanto de los alimentos como de las píldoras, ya que es posible que el cuerpo no absorba todo el hierro de la píldora.
- ◆ Trata de no beber té o café en las comidas. Pueden evitar que tu cuerpo absorba el hierro.
- ◆ Los alimentos que contienen vitamina C (frutas, jugos) ayudan a tu cuerpo a absorber el hierro.

## ¿Quién necesita hierro adicional?

- ◆ Las mujeres embarazadas, los bebés y los niños.
- ◆ Las mujeres embarazadas necesitan hierro adicional para mantener el crecimiento del bebé.
- ◆ Después de dar a luz, las mujeres necesitan hierro adicional para compensar la pérdida de sangre que ocurre durante el parto.
- ◆ Los bebés y los niños necesitan hierro adicional porque están creciendo y, a medida que crecen, la irrigación sanguínea aumenta. El hierro adicional mantiene la sangre sana y permite que esta aumente adecuadamente.

## ¿De qué alimentos obtiene suficiente hierro mi bebé?

- ◆ De la leche materna, que es perfecta.
- ◆ De los cereales y la fórmula fortificada con hierro.
- ◆ De las carnes.
- ◆ De los frijoles y guisantes secos, para bebés mayores.

## ¡Algo más!

- ◆ Consume el jugo WIC (para mujeres, bebés y niños) junto con el cereal.

# Alimentos ricos en hierro



- Vegetales de hojas oscuras
- Yemas de huevo
- Tofu
- Carne roja
- Aves
- Granos
- Frutos secos y deshidratados
- Legumbres y lentejas
- Cereales fortificados con hierro
- Frijoles



# Vitamina C

La vitamina C ayuda en la absorción del hierro



- Fresas
- Brócoli
- Pimientos
- Jugo fortificado con vitamina C
- Naranjas
- Kiwi
- Batatas
- Tomates



## Ejemplo de menú

**Desayuno:** leche con cereales (fortificados con hierro) y frutas, jugo de naranja, tostada



**Colación:** galletas con mantequilla de maní y fruta



**Almuerzo:** tacos suaves con frijoles, carne y ensalada de tomates y lechuga



**Colación:** sándwiches de atún



**Cena:** pollo salteado con brócoli y arroz integral

