



# MANTENGASE FUERTE CON **HiERRO**

## Pero ¿por qué el hierro?

El hierro es importante para el crecimiento saludable de bebés, niños y mujeres durante el embarazo. El hierro fortalece su sistema inmunológico, ayuda con el desarrollo del cerebro y le da energía. Cuando no hay suficiente hierro en la sangre, usted desarrollará la anemia por deficiencia de hierro. Revisando los niveles de hemoglobina pueden ayudar detectar niveles bajos de hierro. Personas con anemia por deficiencia de hierro puede experimentar uno o más de estos síntomas:

- Dificultad para respirar
- Piel pálida
- Disminución del apetito
- Problemas para aprender o trabajar
- Dolores de cabeza frecuentes
- Antojos inusuales de artículos no alimentarios
- Sentirse cansado, débil o gruñón
- Crecimiento o desarrollo lento

## Disfrute de una variedad de alimentos ricos en hierro.

### Carnes

- Cerdo
- Hígado
- Cordero
- Pescados/Mariscos
- Carne de res
- Pollo/Pavo

### Alimentos no cárnicos

- Tofu
- Frijoles/Lentejas
- Nueces, Mantequilla de nueces Y Semilla
- Pan y pasta enriquecidos
- Cereales aprobados por WIC
- Vegetales de hoja verdes (nabos, coles, espinacas)
- Frutos secos (Albaricoques, pasas, ciruelas)

\*Si bien el pescado proporciona muchos beneficios nutricionales durante el embarazo, la lactancia materna y infancia temprana, ciertos tipos de pescado tienen un alto contenido de mercurio y deben evitarse. Visite [fda.gov/fishadvice](http://fda.gov/fishadvice) para obtener más información.

## Ayude a su hijo a conseguir suficiente hierro

Los niveles bajos de hierro pueden afectar el comportamiento, la memoria y el aprendizaje de un niño. Ayude a evitar que su hijo tenga niveles bajos de hierro siguiendo estos consejos:

Para niños mayores de un año, limite la leche de vaca a 2 tazas por día.

Anime a toda la familia a comer frutas cítricas y otros alimentos ricos en Vitamina C.

Alimente a su hijo con una dieta bien balanceada con alimentos que contengan hierro.

## AUMENTE Sus Niveles de Hierro

Disfrute de su té y café entre comidas. Cuando se consumen con las comidas, estas bebidas pueden interferir con la absorción de hierro.

Necesita calcio, pero no durante sus comidas. El calcio puede disminuir la absorción de hierro, así que tome su leche y yogur como botanas entre comidas.

Cocine con ollas y sartenes de hierro fundido. Estos pueden agregar hierro a su dieta, especialmente si cocina alimentos ácidos a altas temperaturas.

Cocine las fuentes vegetales de hierro (como las verduras) para aumentar la absorción de hierro. Su cuerpo absorbe el 6% del hierro del brócoli crudo, en comparación con el 30% del brócoli cocinado.

# ¡SUBA LA VITAMINA C!

Los alimentos con vitamina C ayudan a su cuerpo a utilizar el hierro. Coma alimentos ricos en vitamina C con sus alimentos ricos en hierro. Buenas fuentes de vitamina C incluyen:

- Pimientos
- Brócoli
- Repollo
- Melón
- Toronja
- Kiwi
- Naranjas
- Fresas
- Tomates
- Jugos de WIC 100% (hasta 4oz.)

## HiERRO PARA BEBÉ

No le de leche de vaca a su bebé hasta que tenga más de 12 meses.

Los bebés nacidos a término generalmente nacen con suficientes reservas de hierro para los primeros 4 a 6 meses de vida. Si está amamantando, pregúntele al médico de su bebé si es posible que necesite un suplemento de hierro después de los primeros 4 a 6 meses.

Los bebés prematuros puedan necesitar hierro adicional antes de 4-6 meses. Si su bebé nació prematuramente, pregúntele a su médico si un se necesita suplemento de hierro.

## HiERRO PARA EL EMBARAZO

Las mujeres embarazadas necesitan más hierro para respaldar el aumento del volumen de sangre y los requisitos de nutrientes para su bebé en crecimiento. No consumir suficiente hierro la pondrá en riesgo de tener un bebé prematuro o de bajo peso al nacer. Asegúrese de tomar sus vitaminas prenatales y solo tome pastillas de hierro si su médico se las da.

