

Hierro

¿Qué Es El Hierro?

- El hierro es un mineral que se necesita para tener una sangre saludable y promover buena salud.
- **Todos** lo necesitamos.

¿Por Qué Necesito Hierro?

- Para prevenir **Anemia** por Deficiencia de Hierro.

¿Qué Es Anemia Por Deficiencia De Hierro?

- Anemia por Deficiencia de Hierro se produce cuando tiene muy poco hierro en la sangre.
- Muchos de nosotros estamos anémicos y ni lo sabemos.
- Con anemia, puede que se sienta demasiado cansada y más agotada.
- Si está embarazada, esto mismo puede ocurrirle a su bebé.
- Un niño con anemia puede que tenga más dificultad para aprender y concentrarse en la escuela.

¿Cómo Puedo Obtener Suficiente Hierro?

- Todos los días debe comer alimentos que tienen hierro, como carnes, y cereales fortificados.
- Esto puede ser difícil si está embarazada. Con frecuencia el médico le recetará una pastilla de hierro.
- Es todavía mejor recibir hierro tanto de los alimentos como de la pastilla de hierro. Algunas veces todo el hierro de la pastilla no puede ser usado por el cuerpo.
- Trate de no beber café o té con sus comidas. Estos pueden evitar que su cuerpo absorba el hierro.
- Los alimentos con Vitamina C, como frutas y jugos, ayudan a su cuerpo a absorber el hierro.

¿Necesita Alguien Hierro Adicional? ¡Por Supuesto Que Si!

- Las mujeres embarazadas, bebé, y niños necesitan hierro adicional.
- Las mujeres embarazadas necesitan almacenamientos adicionales de hierro para recuperar la sangre que pierden al momento del nacimiento de sus bebés.
- Los bebés y niños necesitan hierro adicional porque están creciendo. A medida que crecen, su producción de sangre aumenta. El hierro adicional hace que su producción de sangre esté saludable y aumente adecuadamente.

¿Cómo Obtiene Mi Bebé Suficiente Hierro?

- La Leche Materna es lo mejor!
- Preparado para lactantes y cereales fortificados con hierro
- Carnes Puras Espesas (Carnes puras tienen más hierro que comidas combinadas)
- Frijoles y arvejas secas para bebés más grandes

¡Una Cosa Más!

- Trate de beber su jugo de WIC con su cereal.

Excelentes Fuentes de Hierro



Carne de res



Ave



Frijoles & Jamón



Hígado



Pescado



Cerdo



Braunschweiger
Embutido de paté
de hígado

Los alimentos a continuación son BUENAS fuentes de hierro.

El hierro en estos alimentos necesita de la ayuda de la Vitamina C para que sea suado por el cuerpo.

Buenas Fuentes de Hierro



Fortificado de Hierro (WIC)



Frijoles (WIC)



Nueces y Semillas
(incluyendo mantequilla de maní (cacahuete) de WIC)



Tofu (Carne de soya)



Arvejas



Melaza



Pasa, Dátiles
Albaricoques secos



Fuentes de Vitamina C



Jugos Fortificados con Vitamina C (WIC)



Brécol



Naranjas



Melón anaranjado



Fresas



Repollo



Verduras y Tomates



Toronja