
NE LESSON NR-000-12

¡Por favor! Prevenga la Anemia

ICEBREAKER:

Antes de empezar la clase de hoy, tomemos turno para que todos, uno por uno, vayan diciendo su nombre y algo acerca de sí mismos—algo como las cosas que les gusta hacer, cuántos niños tienen, dónde crecieron, etc. Start the icebreaker by telling the class your name and something about yourself.

Gracias por compartir estos comentarios con nosotros.

INTRODUCTION:

Hoy aprenderemos acerca de la anemia producida por falta de hierro en los niños; lo que ustedes pueden hacer para prevenirla y corregirla. Primero veremos un corto vídeo. Cuando el vídeo se termine, hablaremos sobre lo que vieron en el vídeo y luego repasaremos algunas recetas con alto contenido de hierro. Durante el vídeo quiero que estén atentos a la siguiente información. Write the following questions on a flip chart or marker board, make sure the questions can be seen by the entire class. Leave space under each question to record participants' responses after the video.

- **¿Por qué es importante dar tratamiento cuando la sangre tiene bajo contenido de hierro? ¿Qué problemas puede causar?**
- **¿Qué alimentos ricos en hierro podría usted darles a sus niños y/o bebés?**
- **¿Cuál es la conexión entre el hierro y la vitamina C?**

Show the video *For Goodness Sake! Prevent Anemia*.

DISCUSSION:

PREGUNTA Número 1

Muy bien, volvamos ahora a las preguntas y hablemos sobre lo que escucharon y vieron en el vídeo. Primero, ¿Por qué es importante dar tratamiento cuando la sangre tiene bajo contenido de hierro? ¿Qué problemas puede causar? Pause for participants' responses. Record participants' responses on marker board or flip chart.

Possible responses include:

- puede causar anemia
- puede causar que los niños estén de mal humor
- puede causar que los niños estén cansados
- puede causar que los niños estén pálidos
- puede causar que los niños se enfermen a menudo
- puede causar que los niños pongan menos atención y se les dificulte aprender en la escuela
- puede causar que el desarrollo de los niños se atrase

- puede causar que los glóbulos rojos de la sangre sean más pequeños y no puedan llevar suficiente oxígeno.
- puede causar que el cerebro y otros órganos no se desarrollen como deben.
- es posible que los niños que son anémicos por un lapso de 3 a 6 meses nunca puedan alcanzar el desarrollo de los niños que están saludables.

Antes de pasar a la siguiente pregunta, quisiera explicarles un poco los términos “anemia” y “sangre con bajo contenido de hierro” o “sangre baja en hierro”. Más de una sola cosa puede causar anemia y existen muchos tipos de anemia. La anemia puede ser causada por un bajo contenido de hierro en la sangre, este el tipo más común de anemia, especialmente en los niños de 1 a 3 años de edad, y el tipo que se vio en el vídeo. La anemia también puede ser producida por otras deficiencias, como la falta de Vitamina B12 o de ácido fólico. Inclusive puede ser una cuestión de herencia, por ejemplo: la anemia de células falciformes. El examen de sangre que hacemos en WIC es para revisar si la sangre tiene bajo contenido de hierro. La buena noticia es que comer alimentos ricos en hierro normalmente corrige este problema. Así es que avancemos a la Pregunta Número 2 y hablemos de alimentos con alto contenido de hierro.

PREGUNTA Número 2

¿Qué alimentos con alto contenido en hierro puede darles a sus niños y/o bebés? Pause for participants’ responses. Record participants’ responses on marker board or flip chart. Clarify information and make sure most of the following foods are mentioned.

Possible responses include:

- Frijoles, lentejas, chícharos secos de bolsa (*split peas*) (hecho puré para los bebés)
- Carne de res, aves de corral, pescado, puerco (frascos de alimento de carne para bebé)
- Tofu (hecho puré para los bebés)
- Leche materna o fórmula fortificada con hierro
- Mantequilla de cacahuete
- Huevos*
- Arroz enriquecido, macarrón, pasta, cereal, pan y tortillas, cereal infantil
- Cocinar alimentos ácidos en ollas o sartenes de hierro fundido agrega hierro a los alimentos que se preparan en ellos.

***Hay una cosa que quiero aclarar. El vídeo dice que los huevos son una buena fuente de hierro. Es verdad que los huevos contienen hierro, pero el hierro en los huevos es difícil de absorber por el cuerpo. Así que realmente los huevos no son un alimento que debamos incluir en nuestra lista de alimentos ricos en hierro. Mark “huevos” off the list, if it was mentioned.**

PREGUNTA Número 3

Ahora que ya tenemos esta lista de alimentos ricos en hierro, vayamos a nuestra última pregunta. ¿Cuál es la conexión entre el hierro y la vitamina C? ¿Por qué el vídeo recomienda que se combinen alimentos ricos en hierro con alimentos de alto contenido de vitamina C? Pause for participants’ responses. Record participants’ responses on marker board or flip chart. Clarify information and make sure the following information is mentioned.

La vitamina C ayuda a nuestro cuerpo a absorber el hierro. Así que es una buena idea que combinemos alimentos ricos en hierro con los que tengan alto contenido de vitamina C en un mismo plato o comida.

ACTIVITY & EVALUATION:

Write “Alto contenido de vitamina C” on a marker board or flip chart. Leave space to list foods under the title. Pass out the recipes included at the end of this lesson plan. **Veamos estas recetas. Cuando vean un ingrediente en una receta que tenga alto contenido de hierro o de vitamina C, díganos cuál es y díganos también si es alto en hierro o en vitamina C. Anotaré los alimentos de alto contenido de vitamina C bajo este título, y agregaré otros alimentos ricos en hierro a la lista que ya tenemos empezada.** Pause for participants’ responses. As participants name foods, ask them if it is high in iron or high in vitamin C and then write the food under the proper heading on the marker board or flip chart. If participants mention a food that was previously written on the high-iron list, underline, circle or put a check mark by that food. Clarify any information, if necessary.