

HIERRO

para Sangre Saludable

Todos necesitamos hierro, especialmente:

- Mujeres embarazadas
- Mujeres lactantes
- Mujeres hasta los 50 años
- Bebés y niños
- Adolescentes



¿Por qué es importante el hierro?

El hierro es un mineral que ayuda a la formación de sangre saludable. Si usted no come suficientes alimentos ricos en hierro, su sangre puede volverse baja en hierro. Las personas que tienen la sangre baja en hierro se cansan fácilmente y se enferman con más frecuencia. Los niños que tienen sangre baja en hierro pueden tener problemas de aprendizaje.

¿Cómo puede usted obtener suficiente hierro?

Usted obtiene hierro cuando come alimentos altos en hierro. Vea adentro de este folleto para ver los alimentos que son altos en hierro los cuales puede incluir en sus comidas diarias.

¿Qué alimentos contienen hierro?

MEJORES fuentes de hierro

- Hígado
- Carne de Res
- Carne de Cordero
- Almejas
- Camarones
- Cereales de WIC y otros cereales que contengan al menos 45% de hierro por porción



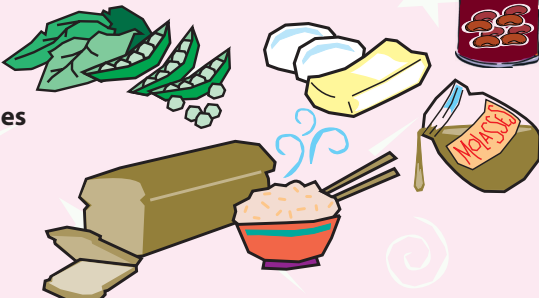
BUENAS fuentes de hierro

- Carne de Cerdo
- Pollo
- Pavo/Guajalote
- Atún "light" (no atún "white")
- Frijoles/Habichuelas, Guisantes Secos
- Ciruelas, Jugo de Ciruela
- Papas con la cáscara



Fuentes REGULARES de hierro

- Huevos
- Tofú
- Espinaca
- Guisantes Verdes
- Melaza
- Panes
- Arroz
- Otros Cereales



¿Qué cosas nos ayudan a utilizar el hierro?

El comer **carne, pescado, pollo, o pavo** aunque sea en pequeñas cantidades, ayuda a su cuerpo a utilizar el hierro en otros alimentos. La **vitamina C** ayuda a su cuerpo a utilizar el hierro que se encuentra en granos y vegetales. Coma o tome alimentos ricos en vitamina C al mismo tiempo que come alimentos que son fuentes buenas y regulares de hierro.

¿Qué alimentos son altos en vitamina C?

Estas frutas: naranjas (chinas), toronja, sandía, fresas, melón, mango, papaya y acerolas. Jugos de fruta como jugo de naranja (china), jugo de toronja y jugos de fruta que contienen un mínimo de 120% de vitamina C por porción.

Estos vegetales: tomates/jitomates, jugo de tomate, brécol/brocoli, repollo/col y pimientos verdes/chiles.

Trate de añadir una de estas frutas o vegetales altos en **vitamina C** a sus comidas la próxima vez que coma alimentos que son una fuente **bueno** o **adecuada** de hierro. Por ejemplo, añada fresas a su cereal o tome jugo de naranja (china) o toronja con sus huevos y pan tostado.

¿Por qué algunos niños y adultos tienen sangre baja en hierro?

Los niños que toman mucha leche y no comen suficientes alimentos ricos en hierro pueden tener sangre baja en hierro. Niños de 2 a 5 años deben tomar de 16 a 24 onzas de leche con 1% de grasa o sin grasa.

Algunas personas tienen sangre baja en hierro porque comen demasiados alimentos altos en azúcar y grasa. Se satisfacen con estos alimentos y no comen igual cantidad de alimentos altos en hierro. Alimentos altos en azúcar y grasa tales como sodas, bebidas de frutas, dulces y papitas fritas (chips) contienen poco o ningún hierro. Coma menos de estos alimentos y más de aquellos que son altos en hierro.

El té y el café con o sin cafeína pueden evitar que su cuerpo utilice el hierro. Si usted toma café o té, hágalo en forma moderada y entre comidas en lugar de con las comidas.

¿Necesita usted gotas o pastillas/píldoras de hierro?

Personas con sangre baja en hierro a veces necesitan tomar pastillas/píldoras o gotas de hierro. Siga las instrucciones de su médico si le receta pastillas/píldoras o gotas de hierro. Asegúrese de continuar comiendo alimentos altos en hierro.

PRECAUCION: Mantenga las pastillas de hierro y las vitaminas con hierro fuera del alcance de los niños. ¡Las pastillas/píldoras de hierro pueden **causar la muerte** en los niños si toman demasiadas accidentalmente!



★ **CONSEJO CULINARIO:** Use una cacerola (olla) de hierro fundido para cocinar "alimentos ácidos" como los tomates/jitomates.

Formas de aumentar el hierro: _____



Florida Department of Health – WIC Program
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.