

¿Por qué es importante el hierro?

Tener bajos niveles de hierro o haber sido diagnosticado con anemia ferropénica significa que usted o su hijo pueden:

- Sentirse cansados y débiles
- Estar de mal humor o irritables
- Lucir pálidos
- No tener ganas de comer
- Enfermarse con frecuencia

Además, los niños con deficiencia de hierro no crecen, tienen problemas para aprender o puede que no tengan un buen desempeño en la escuela. Si está embarazada y tiene deficiencia de hierro, puede que su bebé nazca prematuro o demasiado pequeño.

¿Qué es la anemia ferropénica?

La anemia ferropénica es una enfermedad que se desarrolla cuando su sangre carece de suficientes glóbulos rojos o hemoglobina. Los síntomas de la anemia, como el cansancio, ocurren debido a que el cuerpo no puede obtener el oxígeno que necesita.

La anemia ferropénica es el tipo de anemia más común. Las mejores formas de tratar la anemia ferropénica incluyen: ingerir alimentos ricos en hierro y tomar un suplemento de hierro cuando sea necesario.

La prevención de la anemia ferropénica puede ayudar a que tanto usted como su familia se mantengan saludables y se sientan bien. Los consejos de este folleto son simples y fáciles de seguir. Eche un vistazo a la página trasera para obtener una receta y un menú de ejemplo ideales para el desayuno o incluso para la cena.



Menú de ejemplo Un día entero de alimentos con hierro para usted y su hijo

Desayuno	cereal WIC con frutas y leche, jugo de naranja, tostadas
Tentempié	galletas con mantequilla de maní, frutas
Almuerzo	tacos blandos con frijoles y carne, lechuga, jitomates, leche
Tentempié	humus con vegetales
Cena	pollo o tofu con arroz, brócoli y zanahorias, frutas, leche



¡Añada más hierro con esta receta para preparar huevos Mexicali!

- 2 tazas de salsa de jitomate
 - 15 oz de frijoles enlatados (pintos, negros, etc.), enjuagados y escurridos, o 2 tazas de frijoles cocidos
 - entre 6 y 8 huevos
 - 1/4 taza de queso rallado
1. Mezclar la salsa y los frijoles en una sartén.
 2. Cocinar a fuego medio, revolviendo hasta que la mezcla hierva.
 3. Casque los huevos, uno a la vez, y colóquelos sobre la mezcla.
 4. Cubra con una tapa y cocine hasta que los huevos estén firmes (alrededor de 6 minutos).
 5. Esparza el queso rallado y caliente la mezcla hasta que el queso se derrita.
 6. Sírvalo con tortillas y arroz. Rinde 4 a 6 porciones.



DOH 961-194 June 2015 Spanish



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Este documento se encuentra disponible a petición en otros formatos para personas con discapacidades. Para enviar una solicitud por favor comuníquese al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

El programa de nutrición WIC del Estado de Washington no discrimina. Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Esta publicación ha sido adaptada del programa WIC de California. Reimpresión con autorización.

¡Incremento sus niveles de hierro!

¡Consejos para escoger alimentos con hierro que ayuden a que usted y su familia se mantengan saludables y se sientan bien!

¿Cómo podemos hacer para ingerir suficiente hierro?

Consejos para los bebés

¡Amamántelo!

- La leche materna contiene hierro que su bebé puede absorber fácilmente. A los 4 meses de edad, consulte con su médico por suplementos de hierro para su bebé lactante.
- Al año de edad, puede continuar amamantándolo o le puede dar leche de vaca.

A los 6 meses ofrézcale cereal para bebés fortificado con hierro.

- Mezcle el cereal para bebés con leche materna o de fórmula.
- Prepare sus propias galletas para la dentición con cereal para bebés.

Ofrézcale alimentos con hierro desde los 6 a los 9 meses.

- Ofrézcale alimentos de carne para bebés. Mézclelos con otros alimentos blandos como puré de vegetales, fideos o arroz cocido blando.
- Cocine y aplaste la carne molida, los frijoles o el tofu. En la misma comida, ofrézcale una fruta o vegetal apropiado que contenga vitamina C. Vea “Alimentos ricos en vitamina C” en la página derecha.



Bebés... niños pequeños... leche y hierro

Por lo general los bebés cambian la leche materna o de fórmula por la leche de vaca. La leche es una buena fuente de proteínas y calcio, pero no es una buena fuente de hierro.

Es común que durante este periodo de transición algunos niños pequeños se llenen con leche, lo que implica que no tienen espacio para otros alimentos, en especial para aquellos que contienen hierro.

El objetivo es ayudar a que su niño se alimente bien y disfrute de la variedad de comidas, incluso de la leche y de los alimentos con hierro.

! Si su bebé o su niño tienen deficiencia de hierro, puede que su médico les recomiende tomar gotas de hierro. ¡Sea cuidadoso a la hora de darle la cantidad adecuada de gotas de hierro, no se exceda! Mantenga todas las pastillas y gotas de hierro fuera del alcance de los niños. ¡El exceso de pastillas o gotas de hierro pueden envenenar a su niño!



Consejos para los niños y adultos

- **Escoja 2 o 3 comidas que sean buenas fuentes de hierro cada día.** Este folleto contiene una lista de alimentos ricos en hierro y un menú de ejemplo.
- **Cuando esté en busca de un tentempié,** escoja alimentos con hierro, como los cereales WIC mezclados con frutas secas.
- **Agregue un poco de carne a las demás comidas,** como macarrones con queso, pizza y vegetales.
- **Cocine los alimentos en cacerolas o sartenes de hierro fundido.** Los alimentos preparados en utensilios de hierro fundido pueden ser más ricos en hierro. Esto sucede cuando el alimento absorbe pequeñas cantidades de hierro de la sartén.
- **A la hora de cocinar frijoles secos,** remójelos en agua durante varias horas antes de cocinarlos. Retire el agua y utilice agua nueva para cocinar los frijoles. Nuestros cuerpos están en mejores condiciones de absorber el hierro de los frijoles luego de haber estado en remojo durante un tiempo prolongado, o durante la noche.
- **Si bebe té o café,** hágalo entre las comidas, ya que interfieren en el proceso de absorción de hierro de su cuerpo.
- **Si está embarazada,** las vitaminas prenatales contienen el hierro extra que necesitan tanto usted como su bebé. Si tiene problemas para tomar las vitaminas prenatales, consulte con su médico o con el personal de WIC para obtener ideas. Tome vitaminas prenatales durante su embarazo. Consulte con su médico para saber si debe continuar una vez que su bebé haya nacido.
- **Puede que los adultos y niños con bajos niveles de hierro** necesiten pastillas de hierro adicionales. Si usted tiene deficiencia de hierro, comuníquese a su médico.



Alimentos ricos en hierro

Carnes

- Carne vacuna
- Carne de cerdo
- Pollo o pavo
- Pescados y almejas

Sin carnes

- Cereales WIC
- Frijoles y chícharos secos y cocidos
- Jugo de ciruela pasa
- Tofu
- Huevos
- Pan y tortillas
- Arroz, pasta y cereal cocido
- Vegetales de hojas verdes: col forrajera, acelga, col rizada, mostaza parda, espinaca
- Frutas secas



Consuma alimentos con vitamina C ricos en hierro

La vitamina C ayuda a que su cuerpo utilice el hierro. Ingiera alimentos con vitamina C junto con alimentos ricos en hierro, o prepárelos juntos.

Ejemplos:

- En el desayuno, beba un vaso de jugo de naranja junto con su cereal.
- Cocine sus frijoles con algunos jitomates.
- Consuma sus tacos con un poco de salsa.
- Dele a su bebé algunas frutas junto con su cereal.

Precaución: Los niños menores de 4 años pueden ahogarse con nueces, cáscaras, frutas secas y vegetales crudos. Prepare todos los vegetales para lactantes y niños pequeños. Ofrézcale al bebé o al niño pequeño únicamente alimentos que sean adecuados para su edad. Consulte con WIC para obtener ideas y sugerencias.

Alimentos ricos en vitamina C

Vegetales

- Papas
- Jitomate
- Brócoli
- Coliflor
- Repollo
- Pimentón

Frutas

- Naranja
- Melón
- Mango
- Papaya
- Pomelo
- Frutilla

Jugos

- Naranja
- Pomelo
- Jitomate
- Todos los jugos de WIC