

### Las Mamás y Los Niños Necesitan Hierro

**Los alimentos ricos en hierro forman sangre sana. ¡La sangre sana es importante para que usted esté sana!**

#### ¿Qué pasa si no consume suficiente hierro?

- La cantidad de hierro en su sangre disminuye. A esto se le llama anemia por deficiencia de hierro o sólo anemia.
- Si está anémica, puede estar débil, cansada y de mal humor. Puede enfermarse y agriparse fácilmente. No se sentirá ni se verá tan bien como podría.
- Los niños pueden estar necios y tener problemas de crecimiento o de aprendizaje si los niveles de hierro se mantienen bajos.
- Las mujeres necesitan hierro adicional durante el embarazo. Puede que el bebé que esperan no crezca tanto como debiera si la madre está anémica.

#### Cómo asegurarse de que esté consumiendo suficiente hierro:

- Coma por lo menos 3 comidas al día con diferentes tipos de alimentos. La mayoría de los alimentos sanos contienen pequeñas cantidades de hierro, por lo tanto, comer alimentos de todos los grupos alimenticios le ayudará a consumir suficiente hierro.
- Coma menos alimentos como papitas, pastel, galletas, dulces y refrescos.
- Recuerde tomarse las vitaminas o pastillas de hierro que su médico le recete.
- Acostumbre a su hijo a dejar de tomar biberón para cuando tenga 1 año de edad.
- Los niños que siguen tomando biberón después de un año toman demasiada leche. Limite el consumo de leche de los niños a 2 tazas al día. La leche es nutritiva, pero casi no tiene hierro.
- Evite tomar té o café con los alimentos. Estos evitan que su cuerpo reciba hierro de los alimentos.





## Coma alimentos con alto contenido de hierro.

Las carnes son la mejor fuente de hierro y la más fácil de absorber para su cuerpo.

- Res
- Puerco
- Pescado
- Pollo

Los vegetales también son buenas fuentes de hierro. Pero necesitan ayuda para que se absorba bien el hierro que contienen.

- Cereales fortificados con hierro, como los cereales del WIC
- Frijoles cocidos
- Lentejas
- Chícharos secos
- Hojas verdes comestibles, como las hojas de los nabos y de la mostaza, espinacas
- Brócoli
- Pasas, chabacanos deshidratados, ciruelas pasas y jugo de ciruela pasa

## Su cuerpo podrá utilizar mejor el hierro de fuentes vegetales si las come con los siguientes alimentos:

- **Carnes, aves y pescado**
- **Alimentos ricos en vitamina C:**  
Naranjas, jugo de naranja, toronjas  
Tomates, papas, brócoli  
Pimiento verde  
Jugo del WIC  
Sandía, melón y fresas

**Ejemplos** de combinaciones de alimentos para obtener la mayor cantidad de hierro posible de los alimentos:

- Sopa de chícharos secos o frijoles (fuente vegetal de hierro) con una pequeña cantidad de jamón (fuente de hierro proveniente de carne)
- Cereal fortificado con hierro (fuente vegetal de hierro) con una naranja o media toronja (fuente de vitamina C)