

## COMA MÁS:

### HIERRO

El hierro es una parte clave de los glóbulos rojos que transportan oxígeno a través del cuerpo. Los alimentos ricos en hierro forman sangre saludable.

## MEJORES FUENTES DE HIERRO

La carne es una excelente fuente de hierro, especialmente las carnes rojas magras.



- Ternera y cerdo magro
- Pollo y pavo
- Pescado, salmón y atún
- Cereales fortificados con hierro (todos los cereales de WIC)
- Frijoles (como riñón, lentejas, pallares, habichuelas)

## BUENAS FUENTES DE HIERRO:

- Tofu
- Verduras de hoja verde
- Huevos
- Mantequilla de cacahuete
- Panes enriquecidos, tortillas, arroz y pasta

Su cuerpo absorbe más hierro de la carne que de otras fuentes. Si no come carne, es posible que deba aumentar la ingesta de alimentos ricos en hierro y verduras, como cereales, panes y pastas, con hierro y frijoles secos agregados.

Puede mejorar la absorción de hierro al comer alimentos ricos en hierro y verduras con estos alimentos con **alto contenido de vitamina C**:

- Naranjas, jugo de naranja, toronja
- Jitomates, papas, brócoli, pimientos
- Sandía, melón, kiwi y fresas



## **COMBINE ALIMENTOS PARA OBTENER MÁS HIERRO:**

- Cereal fortificado con hierro (fuente de hierro vegetal) con una naranja o la mitad de una toronja (fuente de vitamina C)
- Pasta enriquecida (fuente de hierro vegetal) con carne picada (fuente de hierro de la carne) y salsa de jitomate (fuente de vitamina C)

## **CÓMO OBTENER SUFICIENTE HIERRO:**

- Coma una variedad de alimentos durante el día. La mayoría de los alimentos saludables tienen pequeñas cantidades de hierro, así que coma alimentos de todos los grupos.
- Reduzca la cantidad de alimentos como las papas fritas, los pasteles, las galletas, los dulces y las bebidas dulces.
- Recuerde tomar todo multivitamínico o píldora de hierro que su proveedor de atención médica le recete.
- La leche puede hacer que su hijo se sienta lleno y reducir la ingesta de alimentos. Límitela a dos vasos por día. Destete del biberón al 1 año. La leche no es una buena fuente de hierro.
- Evite tomar té y café con las comidas. Estos evitan que su cuerpo obtenga hierro de los alimentos.

## **¿QUÉ PASA SI USTED NO OBTIENE SUFICIENTE HIERRO?**

- La cantidad de hierro en su sangre baja. Esto se llama anemia por deficiencia de hierro, o simplemente anemia.
- Si tiene anemia, puede sentirse débil, cansada e irritable. Puede enfermarse y resfriarse fácilmente. No se sentirá ni se verá tan bien como podría.
- Los niños pueden tener problemas para crecer o aprender si los niveles de hierro permanecen bajos.
- Las mujeres necesitan hierro adicional durante el embarazo. Un bebé nonato puede no crecer tanto como debería si su madre está anémica.

