Hierro para la sangre fuerte

¡Las familias de California crecen sanas con WIC!

¿Por qué necesito hierro?

Todos necesitamos hierro para:

- tener la sangre fuerte, para llevar oxígeno a todo el cuerpo
- combatir resfriados y gripe
- mantener altos los niveles de energía
- crecer bien

¿Qué es la anemia?

Cuando una persona tiene poco hierro en la sangre, tiene anemia. El bajo nivel de hierro en la sangre puede hacer que la persona:

- luzca pálida, se sienta cansada y débil
- coma mal y no crezca bien
- se enferme con más facilidad
- tiene problemas para aprender y le va mal en la escuela o en el trabajo

Si usted está embarazada, su bebé podría nacer demasiado pronto o demasiado pequeño.

Alimentos con hierro

Carnes:

- Almejas
- Hígado y vísceras
- Carne de vaca
- Pollo
- Pavo
- Pescado
- Carne de cerdo

Alimentos sin carne:

- Cereales enriquecidos
- Frijoles, lentejas, soja
- Tofu, firme
- Hojas verdes: espinacas, acelgas, acelgas, col rizada
- Granos integrales
- Pan enriquecido, tortillas, arroz, pasta, cereal cocido
- Mantequilla de maní
- Fruta seca
- Huevos

Los alimentos con más hierro son los que se encuentran al inicio de la lista.

Coma alimentos con vitamina C junto con alimentos con hierro:

La vitamina C ayuda a que su cuerpo use el hierro. Coma un alimento con vitamina C cuando coma alimentos con hierro o cocínelos juntos. Ejemplos:

- Tome un vaso pequeño de jugo de naranja con su cereal para el desayuno
- Cocine sus frijoles con tomates
- Ponga salsa en su taco
- Dé a su bebé algo de fruta con el cereal

Algunos alimentos ricos en vitamina C son:

Verduras:	Frutas:	Jugos de:
papa	naranja	naranja
tomate	melón	toronja
brócoli	mango	tomate
coliflor	papaya	limón
col	toronja	lima
pimiento	fresa	todos los jugos con 100% vitamina C

Consejos para obtener más hierro

- Añada un poco de carne a otros alimentos.
- Cocine sus alimentos en sartenes y ollas de hierro forjado (las negras pesadas).
- Remoje los frijoles secos por varias horas en agua fría antes de cocerlos. Tire el agua y use agua fresca para cocinarlos.

¿Qué hago para que mi familia y yo obtengamos suficiente hierro?

Bebés:

Dé pecho a su bebé. ¡La leche materna contiene todo lo que su bebé necesita! Si le da fórmula, use siempre fórmula con hierro.

Aproximadamente 6 meses, ofrezca alimentos altos en hierro. Estos incluyen cereal para bebé con hierro (avena, cebada, arroz) y puré de carnes simples. Usted puede agregar puré de verduras y frutas ricos en vitamina C al cereal para bebes.

De 6 a 9 meses, presente puré de verduras y frutas, carnes para bebé, puré de frijoles o tofu. También puede cocinar carne molida y hacerlo en puré para tu bebé. Dele a su bebé vegetales o frutas que tengan vitamina C al menos una vez al día.

Alrededor de 1 año, destete a su bebé del biberón y use una taza. Los niños solamente necesitan de 3 a 4 pequeñas porciones de productos lácteos al día. Si los niños beben demasiada leche (más de 16 oz), no tendrán hambre a la hora de comer. Evite darle demasiado jugo—4 onzas es suficiente.

Niños y adultos:

Coma de 2 a 3 alimentos con hierro todos los días. Mire la lista en este folleto para ver algunas ideas.

Coma alimentos con vitamina C cuando coma alimentos con hierro. Mire la lista en este folleto.

Si está embarazada, asegúrese de tomar sus vitaminas prenatales. La mayoría de ellas tienen hierro. Si tiene poco hierro, pregúntele a su médico acerca de tomar pastillas de hierro. Después de que nazca su bebé, consulte con su médico para ver si aún debe tomar vitaminas prenatales o pastillas de hierro.

Dando gotas de hierro y tomando pastillas de hierro. Asegúrese de seguir su instrucciones del doctor. Demasiado hierro, en pastillas o en gotas puede envenenar a su hijo. Mantenga pastillas y gotas de hierro en un lugar seguro fuera del alcance de niños

Ejemplos de comidas

para usted y su hijo

Desayuno

Cereal enriquecido con fruta y leche, jugo de naranja, pan tostado

Bocadillo

Galletas saladas con crema de cacahuate, fruta

Almuerzo

Tacos blandos con frijoles y carne, lechuga, tomates y leche

Bocadillo

Torta con atún

Cena

Pollo con arroz, brócoli y zanahorias, fruta y leche

Huevos Mexicali:

Ingredientes:

2 tazas	de salsa picante o salsa de tomate
1 lata de 15 oz	de frijoles (pintos, negros, etc.), lavados y colados, o 2 tazas de frijoles cocidos
6 a 8	huevos
1/4 de taza	de queso rallado

Instrucciones:

1. Mezcle la salsa y los frijoles en una sartén.
2. Cocine a fuego medio, revolviendo hasta que hierva la mezcla.
3. Parta los huevos y colóquelos, uno por uno, sobre la mezcla.
4. Tápelo y cocine hasta que los huevos estén firmes (unos 6 minutos).
5. Esparza el queso rallado y caliéntelo hasta que se derrita el queso.
6. Sirva con tortilla y arroz. Para 4 a 6 personas.

California Department of Public Health
California WIC Program

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(SP) Rev 02/21