

Hierro en los alimentos: ¿Mi hijo recibe la cantidad suficiente?

Su hijo necesita suficiente hierro para:

- Sostener su rápido crecimiento.
- Reemplazar el hierro que gasta su cuerpo.
- Tener suficiente energía para aprender y jugar.

La anemia por deficiencia de hierro es un problema nutricional común en los niños pequeños. El examen médico regular de su hijo debe incluir un control de la anemia. ¿Tiene alguna duda? Consulte con el proveedor de cuidados de la salud de su hijo.

Usted también necesita suficiente hierro.

Toda su familia necesita hierro de los alimentos para sentirse bien y mantenerse sanos. Las mujeres lo necesitan para reemplazar el hierro perdido en cada mes debido al flujo menstrual. Incluya alimentos ricos en hierro en las comidas y refrigerios de su familia. Su hijo también se beneficiará.

Advertencia: ¡Intoxicación por hierro!

Los comprimidos de hierro para los adultos pueden ser dañinos para su hijo. Incluso los complementos de hierro para niños pueden ser peligrosos si no se toman según las indicaciones. *Consumir demasiado hierro de un comprimido* puede causar lesiones graves, incluso la muerte.

Usted puede:

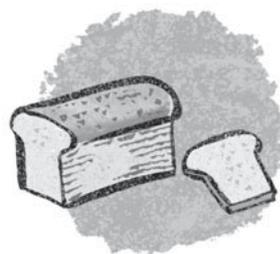
- Guardar los comprimidos con hierro en un envase seguro a prueba de niños fuera del alcance de su hijo.
 - Si su hijo ingiere un comprimido de hierro accidentalmente, llame de inmediato a su proveedor de cuidados de la salud o al centro de control de envenenamientos. **Anote el número de teléfono de su centro local de control de envenenamientos:**
-
- Ofrezca complementos de hierro a su hijo solamente como lo indique su proveedor de cuidados de la salud. **Los alimentos no causarán que su hijo se intoxique con hierro.**

Buenas fuentes de hierro

Ofrezca estos alimentos frecuentemente.

- Carne magra
- Alimentos ricos en hierro y panes y cereales integrales
- Frijoles secos cocinados (negros, rojos, habas, blancos, pinto, soja)
- Verduras (acelga, col rizada, mostaza, espinaca, nabo)

El pollo, las yemas de huevo y las frutas (pasas de uva, albaricoque) también tienen hierro, pero no tanto.



Adaptado de

NIBBLES FOR HEALTH Boletín de nutrición para padres con hijos pequeños, USDA, Servicio de Alimentación y Nutrición

Hierro en los alimentos: ¿Mi hijo recibe la cantidad suficiente?

¡Buenas combinaciones!

El cuerpo utiliza mejor el hierro de la carne y el pollo que de los frijoles, granos, verduras, frutas secas y yemas de huevo. Buenas noticias: la vitamina C ayuda al cuerpo a utilizar el hierro de la carne. La comida que usted le da a su familia hace la diferencia. ¡Pruebe estas sugerencias!

Alimentos con hierro

Cereales para el desayuno

con

Sándwich con crema de cacahuete

y

Frijoles rojos en chile

con

Huevo duro

y

Ensalada de pasta

con

Su opción: _____ con _____



Alimentos con vitamina C

moras o jugo

una tangerina

salsa de tomate

jugos de naranja

morrones



Alimentos con hierro

Panecillo integral

con

Frijoles refritos

con

Acelga cocida

con

Arroz

con

Huevos revueltos

con

Bagel

con

Su opción: _____ con _____



Fuente de hierro en la carne

hamburguesas

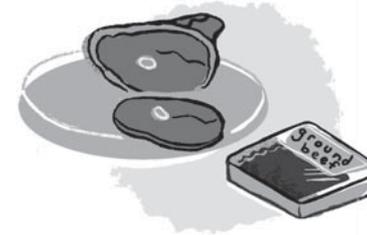
burrito de pollo

carne a la parrilla

cerdo al estilo chino

jamón

carnes frías magras



Departamento de Salud y Servicios a la Tercera Edad
WIC y los Servicios de Nutrición
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS es un empleador que brinda oportunidades igualitarias para el empleo/políticas de discriminación positiva. Los servicios son proporcionados en forma no discriminatoria. Se pueden obtener formas alternativas de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Las personas con impedimentos en la audición o en el habla deben llamar al 1-800-735-2966. Voz: 1-800-735-2466.

Spanish #368 (02-07)