

Alimentos ricos en hierro

Coma estos alimentos que tienen mucho hierro:



Carnes:

- Almeja
- Hígado
- Carne de res
- Pavo, pollo, pescado, cerdo



Alimentos que no son carnes:

- Cereales de WIC enriquecidos
- Frijoles y chícharos secos
- Jugo de ciruela
- Tofú
- Huevos
- Pan y tortillas, enriquecidos
- Arroz, fideos y cereal cocido, enriquecidos
- Verduras de hoja verde: col rizada, acelgas, berza, mostaza
- Fruta seca



Los alimentos con más hierro están al principio de la lista.

Algunos bebés pueden ser alérgicos al cerdo, mariscos, tofú o maíz.

Ejemplos de comidas para usted o su hijo

Desayuno	Cereal de WIC con fruta y leche, jugo de naranja, pan tostado	
Bocadillo	Galletas saladas con crema de cacahuete, 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	

Pruebe esta receta de Huevos Mexicali:

2 tazas de salsa picante o salsa de tomate

1 lata de 15 oz de frijoles (moteados, negros, etc.), lavados y colados, o 2 tazas de frijoles cocidos

6 a 8 huevos

1/4 de taza de queso rallado

Instrucciones para la receta:

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. Tápele 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.

Hierro para la sangre fuerte

¡Comer alimentos con hierro puede ayudar a que usted y su familia permanezcan sanos y se sientan bien!



Departamento de Salud Pública de California,
Programa de WIC de California
Esta institución es un proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 #910017 Rev 10/14



¿Por qué necesito hierro?

Todos necesitamos hierro para:

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



¿Qué es la anemia?

Si tiene poco hierro en la sangre, tiene anemia. La anemia puede hacer que usted o su hijo:

- luzca pálido, se sienta cansado y débil, y esté de mal humor
- coma mal
- no crezca bien
- se enferme con más facilidad, tenga infecciones y dolores de cabeza
- le cueste trabajo aprender y no rinda bien en la escuela o en el trabajo

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

¿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**. Espere hasta que tenga cerca de un año para darle leche de vaca.
- **Cerca de los 6 meses, empiece a darle cereal para bebés con hierro**, mezclado

con leche materna o fórmula. Siga dándole cereal para bebés hasta que tenga al menos un año de edad. Puede mezclarlo con otros cereales o frutas. ¡Hasta puede hacer galletas con cereal para bebés!

- **De los 6 a 9 meses, empiece con frutas y verduras machacadas, carnes para bebés, frijoles machacados o tofu.** Si usa carnes para bebés, escoja carnes simples en lugar de carnes mezcladas con verduras, arroz o fideos. También puede cocinar carne molida y machacarla para el bebé. Déle una fruta o verdura con vitamina C al menos una vez al día. Mire la lista en este folleto para ver algunas ideas. Los bebés no necesitan los jugos.

- **Empiece a enseñar a su bebé a tomar de un vasito alrededor de los 6 meses de edad. Después, deje de darle la mamila cuando tenga cerca de un año.** Muchos de los niños que usan mamila después de un año toman demasiada leche, jugo u otros líquidos. No tienen hambre a la hora de comer.



- Después del primer cumpleaños de su hijo, es suficiente con **3 a 4 porciones pequeñas de leche o productos de la leche al día** (16 onzas), y **sólo 4 onzas de jugo**.

Niños y adultos:

- **Coma de 2 a 3 alimentos con hierro todos los días.** Mire la lista en este folleto para ver algunas ideas. ¡Los cereales de WIC son excelentes bocadillos para sus hijos!
- **Coma alimentos con vitamina C cuando coma alimentos con hierro.** Mire la lista en este folleto.



- **Tome leche, jugo o agua con las comidas.** El café y el té pueden hacer que absorba menos hierro de los alimentos que come. Si toma café o té, tómelo entre comidas.

Si está embarazada, asegúrese de tomar sus **vitaminas prenatales**. Tienen hierro extra. Si a usted le falta hierro, pregunte a su médico sobre tomar **pastillas de hierro**. Después de que nazca su bebé, tal vez necesite tomar vitaminas prenatales o pastillas de hierro.

Si a su bebé o niño le falta hierro, es posible que su médico le dé **gotas de hierro** para él. Al darle las gotas de hierro, ¡tenga cuidado de darle la cantidad correcta y no demasiado!

Advertencia: Mantenga las pastillas y las gotas de hierro fuera del alcance de los niños. ¡Demasiado hierro, de pastillas o de gotas, puede envenenar a su hijo! ¡Sólo 10 pastillas de hierro pueden matar a un niño pequeño!

Algunos 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. **Vierta el agua** y use agua fresca para cocinarlos.

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 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
papa
tomate
brócoli
coliflor
col
pimiento

Frutas
naranja
melón
mango
papaya
toronja
fresa

Jugos de
naranja
toronja
tomate
limón
lima
todos los jugos de WIC



Algunos bebés pueden ser alérgicos al tomate, naranja, toronja o fresa.