

front

# ¿qué comidas tienen hierro?

La carne es la mejor fuente de hierro, especialmente la carne roja magra.

## sirva comidas con carne, mantequilla de maní o frijoles

- Carne vacuna, de cerdo, de cordero, hamburguesas
- Carne de venado y otras carnes de caza
- Pollo, pavo - la carne oscura tiene más hierro que la carne clara
- Pescado, atún, salmón, sardinas
- Camarones, almejas
- Legumbres - frijoles refritos, frijoles horneados, sopa de frijoles, chili con frijoles rojos, frijoles pintos y arroz.

*Todos los frijoles secos son buenas fuentes de hierro - negros, rojos, lima(o de media luna), blancos, de soja, pintos y otros.*

- Mantequilla de maní

## elijá cereales integrales para el desayuno fortificados con hierro

- Sirva cereal para el desayuno
- Coma bocadillos de cereal seco
- Coma un bol de cereal como bocadillo antes de ir a dormir

## ...otras comidas que son buenas fuentes de hierro

- Panes, bollos, tortillas o pasta integrales o enriquecidos
- Arroz integral o arroz enriquecido
- Yemas de huevo, tofu
- Verduras de color verde oscuro - hojas de espinaca, brócoli, col berza, kale, acelga suiza, col rizada, mostaza y nabo
- Frutas secas - pasas, ciruelas, damascos secos

**Dele el pecho a su bebé, o use fórmula fortificada en hierro hasta que cumpla el año.**

### la leche tiene poco hierro

Un niño en edad preescolar necesita 16 onzas de leche por día.

Si su niño bebe mucha leche (más de 24 onzas por día), puede que no tenga hambre para comer alimentos con hierro como carne, granos y verduras.

© Nutrition Matters, Inc.

back

## absorba más hierro

Ayude a su cuerpo a usar más el hierro de los frijoles, granos y verduras sirviendo comidas con algo de carne o con un alimento con Vitamina C.

### Alimentos con Vitamina C:

- Brócoli, coliflor, col
- Tomates, pimientos
- Naranjas, toronjas, kiwi
- Jugo con 100% de Vitamina C
- Fresas, melones, mango, papaya



### 1. Coma un alimento con Vitamina C junto con un alimento con hierro:

- Vaso de jugo de naranja con cereal de desayuno
- Salsa con un burrito de frijoles
- Brócoli en un plato de pasta
- Rodajas de naranja en un sándwich de mantequilla de maní
- Sirva fruta al finalizar una comida

### 2. Agregue una cantidad pequeña de carne a las comidas:

- Agregue hamburguesa o pollo cocidos a burritos de frijoles.
- Sirva una hamburguesa de carne vacuna o de pavo en un bollo integral.
- Prepare platos de pasta con carne vacuna, pollo, cerdo o pavo.

*Su clínica puede medir la cantidad de hierro en la sangre analizando su hemoglobina.*

## ¿qué puede hacer que esté baja la hemoglobina?

Las mujeres y los niños corren el riesgo de tener baja la hemoglobina.

- Los niños pequeños necesitan mucho hierro para sus cuerpos en crecimiento.
- Las mujeres embarazadas necesitan hierro para su nuevo bebé.
- Las mujeres necesitan reemplazar el hierro que pierden cada mes a través de su sangrado menstrual.

**Su familia necesita el hierro de los alimentos para crecer y estar saludable.**

## ¿qué sucede si no recibimos suficiente hierro?

Se puede sentir débil y cansarse con facilidad.

Para los niños pequeños puede ser un esfuerzo aprender y jugar.

Es posible que se enferme con más facilidad

Puede tener poco apetito.



**Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual a todos.**

Wisconsin Department of Health Services, Division of Public Health, P-00291S (10/11)