



OBTENGA EL MAYOR HIERRO

¡Todos necesitan hierro! Los bebés, los niños, los adolescentes y las mujeres embarazadas necesitan más hierro porque están creciendo rápidamente. Comer hígado y espinaca no son las únicas maneras de obtener más hierro en la dieta, ¡hay muchas más!

COMA MÁS CARNE

La carne es una fuente de hierro muy buena. El cuerpo usa el hierro de la carne de la mejor manera.

- Pollo y pavo
- Carne magra de cerdo y de res
- Pescado, ostras y almejas
- Vísceras como hígado y riñón

CONSIDERE LAS YEMAS DE HUEVO

Las yemas de huevo tienen la misma cantidad de hierro que 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate o 3 damascos deshidratados.

PRUEBE LOS ALIMENTOS VEGETALES RICOS EN HIERRO

Los alimentos vegetales ricos en hierro tienen hierro no hemo, que el cuerpo no absorbe tan bien como el hierro de la carne. Se debe consumir una mayor cantidad de hierro no hemo para obtener los mismos beneficios que al comer carne.

- Pasas de uva, damascos y duraznos deshidratados
- Lentejas y frijoles deshidratados (tipo riñón, pinto, blanco y norteño; arvejas partidas)
- Hojas de espinaca, brócoli, col rizada, acelga, nabo y repollo
- Trigo integral enriquecido u otros panes y cereales integrales o enriquecidos en hierro, arroz integral, avena, salvado de avena y de trigo, y harina de trigo integral utilizada para cocinar

COMBINE LOS ALIMENTOS VEGETALES RICOS EN HIERRO CON LAS CARNES

Equilibrar los alimentos vegetales y animales ayudará a que aumente la variedad y se obtengan otros nutrientes necesarios.

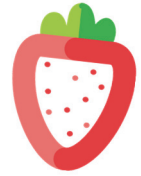
- Taco de carne y frijoles refritos
- Cazuela de pollo con fideos y brócoli
- Sándwich de pavo con frijoles cocidos
- Sopa de arvejas con jamón

**STRONG,
HEALTHY,
AND
HAPPY.**

AGREGUE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C A LOS ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

La vitamina C ayuda al cuerpo a absorber el hierro.

- Naranja y jugo de naranja*
- Melón cantalupo
- Pimiento verde
- Fresas
- Pomelo y jugo de pomelo*
- Brócoli
- Papas
- Tomates y salsa de tomate



* Limite el jugo a una ración o ½ taza (4 onzas) al día. La Academia Americana de Pediatría recomienda no darles jugo a los bebés menores de 1 año.

LIMITE LA LECHE DE VACA A 2 O 3 TAZAS AL DÍA

La leche de vaca tiene bajo contenido de hierro y el cuerpo no lo absorbe bien. Los niños pequeños pueden desarrollar deficiencia de hierro si toman mucha leche de vaca en lugar de comer alimentos con hierro.

COCINE ALIMENTOS EN OLLAS Y SARTENES DE HIERRO FUNDIDO

Los alimentos cocinados en hierro fundido —especialmente las comidas ácidas como los tomates o los jugos cítricos— absorben algo de hierro de la sartén.

LIMITE EL CONSUMO DE TÉ FUERTE CON COMIDAS Y SNACKS

Los ingredientes del té llamados taninos reducen la cantidad de hierro que el cuerpo absorbe de la comida.



Si usted o su hijo no obtienen el hierro suficiente con la comida, es recomendable consultar a un médico si pueden comenzar a tomar un multivitamínico. Las personas que tienen niveles bajos de hierro son más propensas a contraer infecciones, a cansarse con facilidad y a desarrollar anemia. La anemia dificulta el crecimiento y el desarrollo de los niños.

Para obtener más información sobre WIC y buscar una clínica cerca suyo, visite [signupwic.com](https://www.signupwic.com).

WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Lea la declaración completa sobre sus derechos civiles en www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs.



Programa WIC de Idaho • Formulario WIC 356 • 11/2022
Adaptado con permiso de materiales proporcionados por Iowa WIC.



IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE
DIVISION OF PUBLIC HEALTH

