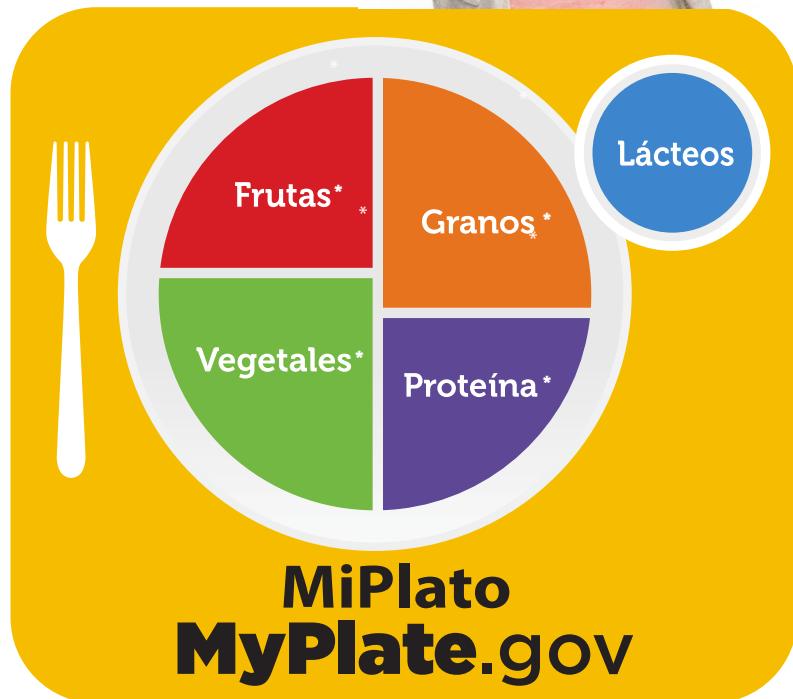


Maneras de mantenerse saludable y tener más energía:

- Elija una variedad de alimentos de cada de los grupos en MiPlato.
- Coma alimentos altos en hierro todos los días.
- Añada un alimento con vitamina C a cada comida.
- Trate meriendas que contengan hierro como pasas, nueces o cereales fortificados con hierro.
- Busque etiquetas que digan enriquecido o fortificado con hierro. Ésto significa que hierro a sido agregado a los alimentos.



Todo el mundo necesita hierro cada día, pero estas personas necesitan más que otras:

- Bebés.
- Preescolares y niños pequeños.
- Niñas adolescentes.
- Mujeres (especialmente mujeres embarazadas).
- Madres que tuvieron un bebé en los últimos tres meses.

Estas personas necesitan más hierro porque están creciendo, desarrollándose o curandose. En general, las necesidades de hierro de estas personas se pueden satisfacer comiendo una variedad de alimentos de MiPlato. Para sus necesidades específicas de hierro, consulte con su médico, enfermera o dietista.



**Department of
Health**
Women, Infants, and
Children Program (WIC)

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

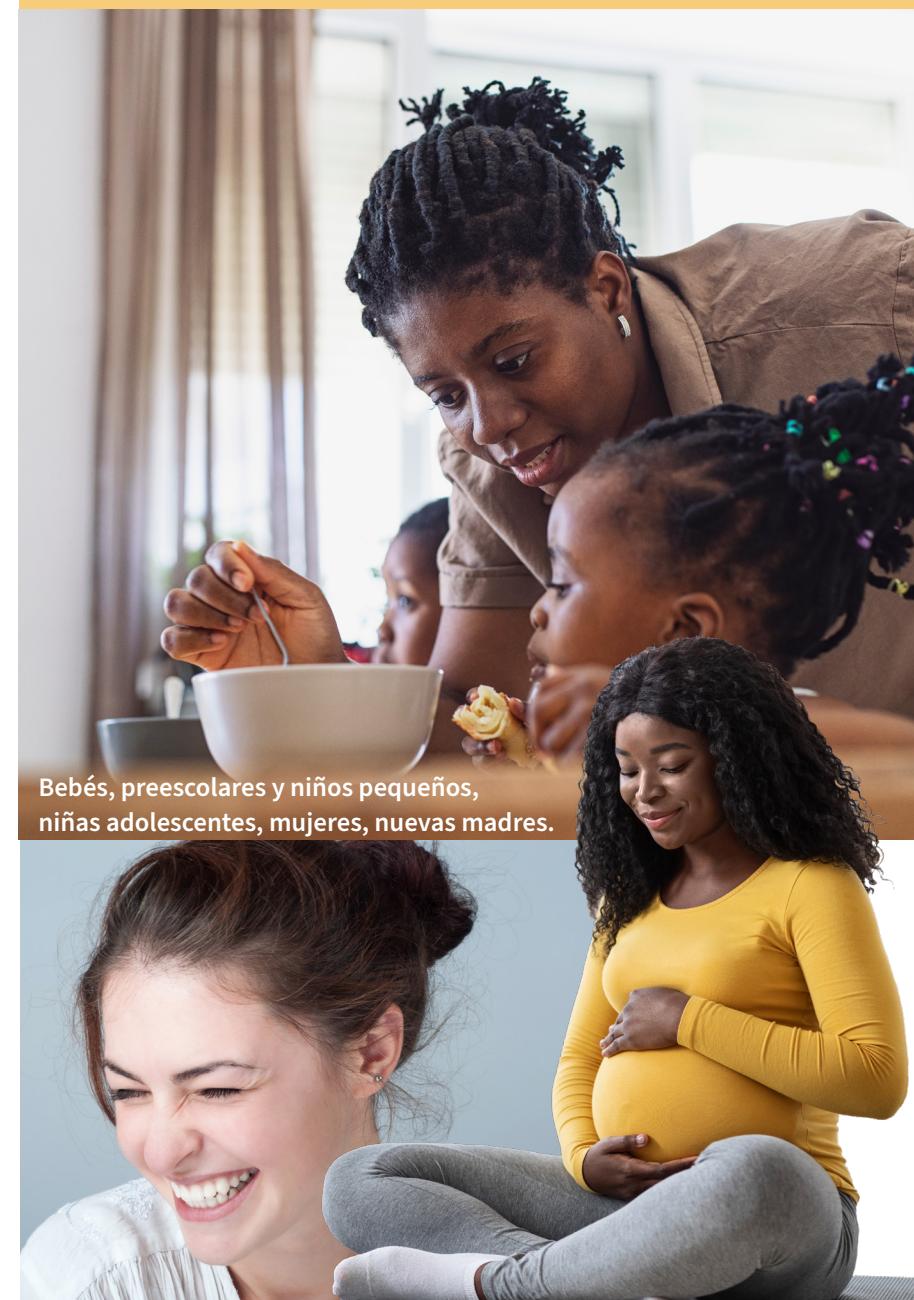
2846.23

06/2024



¿Quién Necesita Hierro?

Todos necesitamos hierro cada día, pero estas personas necesitan más.



¿Necesitas hierro?

El hierro transporta oxígeno en la sangre a todas las células del cuerpo para que puedan hacer su trabajo.

Si no tiene suficiente hierro en la sangre, puede:

- Tener más probabilidades de contraer resfriados y gripe.
- Sentirse débil, cansada y malhumorada.
- Tener la piel pálida o seca.
- Tener falta de aliento.
- Tener pérdida de apetito.

Los niños que no reciben suficiente hierro también pueden tener problemas para aprender.

La mejor manera de tener suficiente hierro en la sangre es comer alimentos que son altos en hierro.



Alimentos altos en hierro

Carne/alternativas

Carne de res
Cordero
Pavo
Atún
Cerdo
Ternera
Pollo
Pescado
Mariscos
Tofu
Judías/habichuelas
Frijoles secos/guisantes o chícharos
Huevos
Mantequilla de cacahuete o maní



Verduras o vegetales/frutas

Papa o Patata al horno con piel
Albaricoques secos, melocotones secos y ciruelas pasas
Pasas
Guisantes verdes
Hojas verdes (berza, col rizada)
Brócoli

Granos

Cereales integrales fortificados con hierro
Cereales de WIC
Cereales para bebés
Magdalena/panecillo de salvado “bran”
Pan integral
Avena
Arroz
Pasta enriquecida
Tortillas de harina
Pan de pita
Germen de trigo



¿Cómo obtiene suficiente hierro de los alimentos que come?

Disfrute comer una variedad de verduras/vegetales, frutas y granos junto con carne de res, cerdo, pollo, pavo y pescado.

- El hierro en la carne de res, cerdo, pollo, pavo y pescado es mejor utilizado por su cuerpo.
- Estas carnes también ayudan al cuerpo a usar más hierro de las verduras/vegetales, frutas y granos que come.

Agregue alimentos ricos en vitamina C.

- La vitamina C ayuda a su cuerpo a usar mejor el hierro.
- Coma alimentos que contienen vitamina C con alimentos que son altos en hierro.

Una nota para las personas que no comen carne:

Su cuerpo puede obtener suficiente hierro cuando come frijoles secos, frutas, verduras/vegetales y granos con alimentos ricos en vitamina C.

Alimentos altos en vitamina C

Jugo de naranja/china

Melón naranja “cantaloupe”

Naranjas/chinas

Jugo de toronja

Fresas

Pómelo/Toronja

Jugos de WIC

Pimientos verdes

Col/repollo crudo

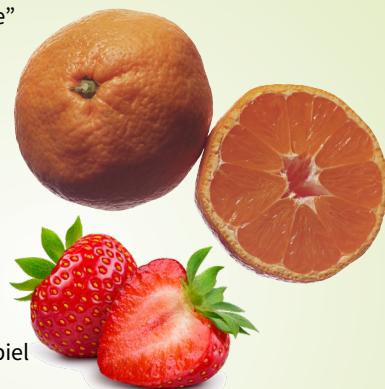
Coliflor

Patata/papa al horno con piel

Brócoli

Tomates

Zumo/jugo de tomate



Es fácil combinar alimentos altos en hierro y vitamina C:

- Mantequilla de maní/cacahuete en pan integral con jugo de naranja/china.
- Espaguetis con salsa de tomate.
- Cereal fortificado con hierro con fresas.
- Sopa de frijoles con ensalada de repollo y zanahoria “coleslaw”.
- Frijoles caritas con hojas verdes ej. col rizado, espinacas.
- Burrito de frijoles con salsa y pimientos.

Precauciones sobre los suplementos de hierro

- No todo el mundo necesita hierro adicional. Consulte con un proveedor de cuidado de salud para sus propias necesidades o las necesidades de su niña(o).
- Si usted o su niña(o) necesitan hierro adicional, siga los consejos de su proveedor de cuidado de salud.
- Tomar demasiado hierro puede enfermarle mucho a usted o a su niña(o).

Mantenga los suplementos y todos los medicamentos fuera del alcance de los niños.

Recordatorios sobre el hierro

Los bebés tienen necesidades especiales de hierro y alimentos. Hable con su profesional de la salud de WIC sobre cómo alimentar a su bebé.

Si bebe café, café descafeinado o té con sus comidas, es posible que su cuerpo no use el hierro tan bien. En su lugar, béalos entre comidas.

Si anhelas mucho hielo y tierra, es posible que esté bajo en hierro. Consulte con su proveedor de cuidado de salud si tiene estos antojos.

