

## ¿POR QUE ALGUNOS NIÑOS Y ADULTOS TIENEN SANGRE BAJA EN HIERRO?

Los niños que toman mucha leche y no comen suficientes alimentos ricos en hierro pueden tener sangre baja en hierro. Niños de 2 a 5 años deben tomar de 16 a 24 onzas de leche. Esto es equivalente a 4 o 6 porciones de leche de 1/2 taza cada una.

Algunas personas tienen sangre baja en hierro porque comen demasiados alimentos altos en azúcar y grasa. Se satisfacen con estos alimentos y no comen igual cantidad de alimentos altos en hierro. Alimentos altos en azúcar y grasa tales como sodas, bebidas de frutas, dulces y papitas fritas (chips) contienen poco o ningún hierro. Coma menos de estos alimentos y más de aquellos que son altos en hierro.

El té y el café con o sin cafeína pueden evitar que su cuerpo utilice el hierro. Si usted toma café o té, hágalo en forma moderada y entre comidas en lugar de con las comidas.

### OREJITA CULINARIA:

Use una cacerola (olla) de hierro fundido para cocinar "alimentos ácidos" como los tomates/jitomates.

Cosas que debo recordar: \_\_\_\_\_

Formas de aumentar el hierro: \_\_\_\_\_



WIC provee oportunidades iguales a todos.



DH 150-30, 8/05 Stock Number: 5730-030-0150-2

# HIERRO para Sangre Saludable



TODOS NECESITAMOS HIERRO,  
ESPECIALMENTE:

Mujeres embarazadas

Mujeres lactantes

Mujeres hasta los 50 años

Bebés y niños

Adolescentes



## ¿POR QUE ES IMPORTANTE EL HIERRO?

El hierro es un mineral que ayuda a la formación de sangre saludable. Si usted no come suficientes alimentos ricos en hierro, su sangre puede volverse baja en hierro. Las personas que tienen la sangre baja en hierro se cansan fácilmente y se enferman con más frecuencia. Los niños que tienen sangre baja en hierro pueden tener problemas de aprendizaje.

## ¿COMO PUEDE USTED OBTENER SUFICIENTE HIERRO?

Usted obtiene hierro cuando come alimentos altos en hierro. Vea adentro de este folleto para ver los alimentos que son altos en hierro los cuales puede incluir en sus comidas diarias.

## ¿QUE ALIMENTOS CONTIENEN HIERRO?

### MEJORES fuentes de hierro

Hígado

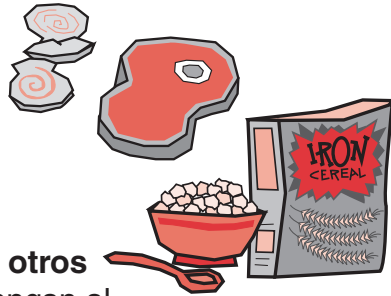
Carne de Res

Carne de Cordero

Almejas

Camarones

Cereales de WIC y otros  
Cereales que contengan al  
menos 45% de hierro por porción



### BUENAS fuentes de hierro

Carne de Cerdo

Pollo

Pavo/Guajalote

Atún ("light" tuna, no  
"white" tuna)

Frijoles/Habichuelas y  
Guisantes Secos

Ciruelas pasas, Jugo de Ciruela pasa

Papas con la cáscara



### Fuentes de hierro ADECUADAS

Huevos

Tofú

Espinaca

Guisantes Verdes

Melaza

Panes

Arroz

Otros Cereales



## ¿QUE COSAS NOS AYUDAN A UTILIZAR EL HIERRO?

El comer **carne, pescado, pollo, o pavo**, (mejores fuentes de hierro) aunque sea en pequeñas cantidades, ayuda a su cuerpo a utilizar el hierro en otros alimentos.

**La vitamina C** ayuda a su cuerpo a utilizar el hierro que se encuentra en granos y vegetales. Coma y tome alimentos ricos en vitamina C al mismo tiempo que come alimentos que son fuentes **buenas y adecuadas** de hierro.

## ¿QUE ALIMENTOS SON ALTOS EN VITAMINA C?

**Estas frutas:** "jugos de WIC," naranjas (chinas), jugo de naranja (china), toronja, jugo de toronja, otros jugos que contienen un mínimo de 100% de vitamina C por porción, sandía, fresas, melón, mango, papaya, acerolas.

**Estos vegetales:** tomates/jitomates, jugo de tomate, brécol/brocoli, repollo/col, pimientos verdes/chiles.

Trate de añadir una de estas frutas o vegetales altos en **vitamina C** a sus comidas la próxima vez que coma alimentos que son una fuente **bueno o adecuada** de hierro. Por ejemplo, añada fresas a su cereal o tome jugo de naranja (china) o toronja con sus huevos y pan tostado.

## ¿NECESITA USTED GOTAS O PASTILLAS/PILDORAS DE HIERRO?

Personas con sangre baja en hierro a veces necesitan tomar pastillas/píldoras o gotas de hierro. Siga las instrucciones de su médico si le receta pastillas/píldoras o gotas de hierro.

Asegúrese de continuar comiendo alimentos altos en hierro.

### PRECAUCION:

Mantenga las pastillas de hierro y las vitaminas con hierro fuera del alcance de los niños. ¡La pastillas/píldoras de hierro pueden causar la muerte en los niños si toman demasiadas accidentalmente!

