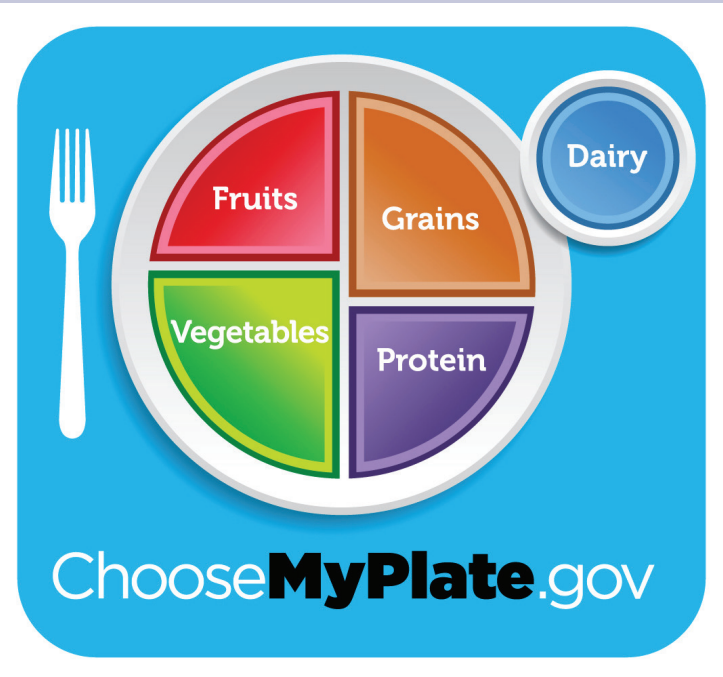


Maneras de mantenerse saludable y con más energía:

- Escoja una variedad de alimentos de cada grupo en "MyPlate."
- Coma alimentos altos en hierro todos los días.
- Añada un alimento rico en vitamina C a cada comida.
- Trate meriendas que tengan hierro como pasas, nueces o cereales fortificados con hierro.
- Busque etiquetas que digan **enriquecido** o **fortificado con hierro**. Ésto significa que hierro fue añadido a los alimentos.



Todo el mundo necesita hierro a diario, pero estas personas lo necesitan más que otras:

- Bebés
- Niños preescolares (1 hasta 5 años)
- Niñas adolescentes
- Mujeres (especialmente si están embarazada)
- Madres que han dado a luz en los últimos 3 meses o menos

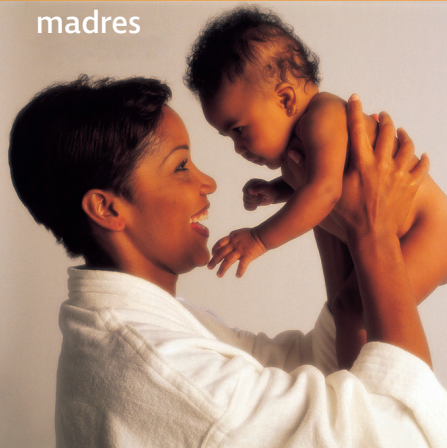
Estas personas necesitan más hierro porque están creciendo, desarrollándose o curándose. Generalmente, las necesidades de hierro de estas personas se pueden suplir ingiriendo una variedad de alimentos de cada grupo en "MyPlate." Para cerciorarse de sus necesidades o de las de sus niños consulte con su doctor, enfermera o dietista.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

¿quién necesita hierro?

Todos necesitamos hierro todos los días, pero estas personas siguientes lo necesitan más



madres



niños preescolares



bebés



mujeres embarazadas



niñas adolescentes

¿Necesita usted hierro?

El hierro transporta el oxígeno a todas las células del cuerpo para facilitar su trabajo.

Si usted no tiene suficiente hierro en la sangre, es posible que:

- esté más propensa a que le de un resfriado/catarro o gripe/monga
- se sienta débil, cansada e irritable
- tenga la piel pálida o seca
- se sienta sofocado
- pierda el apetito

Los niños que no obtienen suficiente hierro pueden tener problemas de aprendizaje.

Para tener suficiente hierro en la sangre, lo mejor es ingerir alimentos con alto contenido de hierro.



Alimentos altos en hierro

Carnes y alternativos

Carne de res
Cordero
Pavo
Atún o tuna
Cerdo
Termera
Pollo
Pescado
Mariscos
Tofu (queso de soja)
Frijoles o habichuelas rojas
Frijoles/habichuelas secas o guisantes/arvejas
Huevos
Mantequilla de maní/cacahuete



Verduras, hortalizas y frutas

Papa asada con cascara
Albaricoque/chabacano secos, melocotón/durazno, ciruelas
Pasas
Guisantes/arvejas verdes
Berza, col rizada
Brócoli

Granos

Cereales de grano entero y fortificados con hierro
Cereales de WIC
Cereal de infante
Panecillos de salvado (bran muffins)
Pan de grano entero
Avena
Arroz
Pasta enriquecida
Tortillas de harina
Pan pita
Gérmen de trigo

¿Cómo puede obtener suficiente hierro de los alimentos ingeridos?

1. Procure comer una variedad de hortalizas, verduras, frutas y granos con carne de res, cerdo, pollo, pavo y pescado.

- Su cuerpo utiliza más fácilmente el hierro que proporcionan las carnes de res, cerdo, pollo, pavo y pescado.
- Estas carnes también ayudan al cuerpo a utilizar más hierro de las verduras, hortalizas, frutas y granos que usted ingiere.

2. Agregue alimentos con alto contenido de vitamina C.

- La vitamina C ayuda a su cuerpo a utilizar mejor el hierro
- Ingiera alimentos con vitamina C junto con alimentos con alto contenido en hierro.

Nota para personas que no comen carne:

Su cuerpo puede obtener suficiente hierro cuando come frijoles o habichuelas secas, frutas, verduras, hortalizas y granos con alimentos altos en vitamina C.

Alimentos altos en Vitamina C

Jugo de china/naranja
Melón naranja
Chinas/naranjas
Jugo de toronja/pomelo
Fresas/frutillas
Toronjas/pomelo
Jugos de WIC
Pimientos verdes
Col cruda
Coliflor
Papa asada con la piel/cascara
Brócoli
Tomates
Jugo de tomate



Es fácil combinar alimentos ricos en hierro y vitamina C:

- Pan de grano entero con mantequilla de maní/cacahuete y jugo de naranja
- Spaghetti con salsa de tomate
- Cereal fortificado con hierro y fresas
- Sopa de frijoles/habichuelas con ensalada de col
- Frijoles de caritas (black-eye peas) con berza o col rizada
- Burrito de habichuelas/frijoles con salsa y pimientos

Advertencia acerca de los suplementos de hierro

- No todas las personas necesitan hierro. Para cerciorarse de sus necesidades o de las de sus niños consulte con su doctor, enfermera o dietista.
- Si usted o su niño necesitan hierro extra, siga las indicaciones de su doctor. Consumir demasiado hierro puede hacerle daño a usted o a su niño.

Mantenga dicho suplemento y todo tipo de medicinas fuera del alcance de los niños.

Advertencia acerca del hierro

Los bebés tienen necesidades especiales cuando tiene que ver con hierro y alimentos. Hable con su profesional de salud de WIC acerca de como alimentar a su bebé.

Si usted toma café o té (con cafeína o descafeinado) con sus comidas, su cuerpo podría no usar bien el hierro. Envés tomelas entre comidas.

Si usted ingiere tierra, almidón de lavandería o mucho hielo, puede que su organismo este deficiente en hierro. Consulte con su doctor, enfermera o dietista si tiene estos tipos de antojos.

