



¿Qué es hierro?

- Un mineral necesario para el crecimiento y el desarrollo
- Transporta oxígeno por todo el cuerpo

¿Qué es la anemia por deficiencia de hierro?

- Causado por muy poco hierro en la sangre
- Puede hacerlo sentirse más cansado con poca o ninguna energía
- Un niño con anemia puede tener más dificultades para aprender y concentrarse en la escuela



¿Cómo puedo obtener suficiente hierro?

- Consuma alimentos con alto contenido de hierro todos los días
- Trate de no tomar café o té con sus comidas, pueden evitar que su cuerpo use hierro
- Consuma alimentos con alto contenido de vitamina C para ayudar a su cuerpo a utilizar el hierro
- Coma cereales WIC y beba jugos WIC con las comidas
- Si está embarazada, tome un suplemento de hierro si lo prescribe su médico

Siempre es mejor obtener hierro de los alimentos primero y un suplemento solo si su médico se lo indica



¿Todos necesitan hierro?

¡Sí!

- Las mujeres embarazadas necesitan reservas de hierro adicionales para compensar la pérdida de sangre durante el parto
- Los bebés y los niños necesitan hierro adicional para ayudarlos a crecer
- El hierro adicional ayuda a mantener el suministro de sangre de bebés y niños saludable y en crecimiento
- Las mujeres que amamantan necesitan hierro adicional para apoyar el desarrollo del cerebro infantil e incluso puede darles un impulso de energía adicional



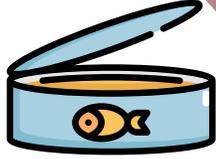
¿Cómo obtiene mi bebé suficiente hierro?

- 
- **Bebés menores de 6 meses:** La leche materna es la mejor, y la fórmula fortificada con hierro si no está amamantando.
 - **Bebés mayores de 6 meses:** Agregue leche materna o fórmula fortificada con hierro al cereal para bebés, pure de carne y puré de frijoles o guisantes.

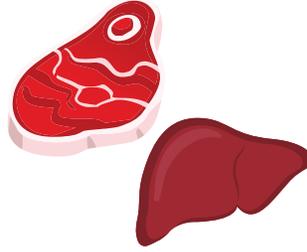
Excelentes Fuentes De Hierro



Pescado



Atún enlatado



Carnes rojas e hígado

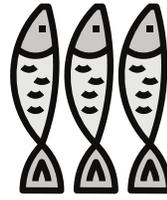


Almejas y ostras



Aves de carne oscura

Asegúrese de evitar pescado **alto en mercurio** durante el embarazo, como tiburón, caballa real y pez espada.



Pescado con alto contenido de hierro y bajo contenido de mercurio:

- Salmón
- Sardinas
- Anchoas
- Eglefino

Buenas Fuentes De Hierro

El hierro de estos alimentos necesita la ayuda de la **vitamina C** para ser usado por el cuerpo

Fuentes de Hierro



Pasta enriquecida



Arroz Integral



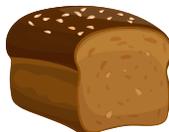
Cereal infantil



Espinaca / Vegetales de Hoja Verde



Habas de soja (Edamame)



Granos Integrales



Frijoles



Nueces/Semillas



Fuentes de vitamina C



Naranjas/ Jugo de naranja



Pimientos



Coliflor / Brócoli



Tomates



Fresas



Guisantes verdes



Kiwi



Papas