

# Hierro para la sangre fuerte



**¡Las familias  
de California  
crecen sanas  
con WIC!**

# ¿Por qué necesito hierro?

## Todos necesitamos hierro para:

- tener la sangre fuerte, para llevar oxígeno a todo el cuerpo
- combatir resfriados y gripe
- mantener altos los niveles de energía
- crecer bien

## ¿Qué es la anemia?

Cuando una persona tiene poco hierro en la sangre, tiene anemia. El bajo nivel de hierro en la sangre puede hacer que la persona:

- luzca pálida, se sienta cansada y débil
- coma mal y no crezca bien
- se enferme con más facilidad
- tiene problemas para aprender y le va mal en la escuela o en el trabajo



Si usted está embarazada, su bebé podría nacer demasiado pronto o demasiado pequeño.






# Alimentos con hierro

## Carnes:

- Almejas
  - Hígado y vísceras
  - Carne de vaca
  - Pollo
  - Pavo
  - Pescado
  - Carne de cerdo
- 
- 

## Alimentos sin carne:

- Cereales enriquecidos
  - Frijoles, lentejas, soja
  - Tofu, firme
  - Hojas verdes: espinacas, acelgas, acelgas, col rizada
  - Granos integrales
  - Pan enriquecido, tortillas, arroz, pasta, cereal cocido
  - Mantequilla de maní
  - Fruta seca
  - Huevos
- 



**Los alimentos con más hierro son los que se encuentran al inicio de la lista.**





## Coma alimentos con vitamina C junto con alimentos con hierro:

La vitamina C ayuda a que su cuerpo use el hierro. Coma un alimento con vitamina C cuando coma alimentos con hierro o cocínelos juntos. Ejemplos:

- Tome un vaso pequeño de jugo de naranja con su cereal para el desayuno
- Cocine sus frijoles con tomates
- Ponga salsa en su taco
- Dé a su bebé algo de fruta con el cereal

### Algunos alimentos ricos en vitamina C son:

#### Verduras:

papa  
tomate  
brócoli  
coliflor  
col  
pimiento

#### Frutas:

naranja  
melón  
mango  
papaya  
toronja  
fresa

#### Jugos de:

naranja  
toronja  
tomate  
limón  
lima  
todos los jugos  
con 100%  
vitamina C

## Consejos para obtener más hierro

- Añada un poco de carne a otros alimentos.
- Cocine sus alimentos en sartenes y ollas de hierro forjado (las negras pesadas).
- Remoje los frijoles secos por varias horas en agua fría antes de cocerlos. Tire el agua y use agua fresca para cocinarlos.



# ¿Qué hago para que mi familia y yo obtengamos suficiente hierro?

## Bebés:

**Dé pecho a su bebé.** ¡La leche materna contiene todo lo que su bebé necesita! Si le da fórmula, use siempre fórmula con hierro.

**Aproximadamente 6 meses,** ofrezca alimentos altos en hierro. Estos incluyen cereal para bebé con hierro (avena, cebada, arroz) y puré de carnes simples. Usted puede agregar puré de verduras y frutas ricos en vitamina C al cereal para bebés.

**De 6 a 9 meses,** presente puré de verduras y frutas, carnes para bebé, puré de frijoles o tofu. También puede cocinar carne molida y hacerlo en puré para tu bebé. Dele a su bebé vegetales o frutas que tengan vitamina C al menos una vez al día.

**Alrededor de 1 año,** destete a su bebé del biberón y use una taza. Los niños solamente necesitan de 3 a 4 pequeñas porciones de productos lácteos al día. Si los niños beben demasiada leche (más de 16 oz), no tendrán hambre a la hora de comer. Evite darle demasiado jugo—4 onzas es suficiente.



## Niños y adultos:

**Coma de 2 a 3 alimentos con hierro todos los días.**

Mire la lista en este folleto para ver algunas ideas.

**Coma alimentos con vitamina C cuando coma alimentos con hierro.** Mire la lista en este folleto.

**Si está embarazada, asegúrese de tomar sus vitaminas prenatales.** La mayoría de ellas tienen hierro. Si tiene poco hierro, pregúntele a su médico acerca de tomar pastillas de hierro. Después de que nazca su bebé, consulte con su médico para ver si aún debe tomar vitaminas prenatales o pastillas de hierro.

**Dando gotas de hierro y tomando pastillas de hierro.** Asegúrese de seguir su instrucción del doctor. Demasiado hierro, en pastillas o en gotas puede envenenar a su hijo. Mantenga pastillas y gotas de hierro en un lugar seguro fuera del alcance de niños



# Ejemplos de comidas

para usted y su hijo

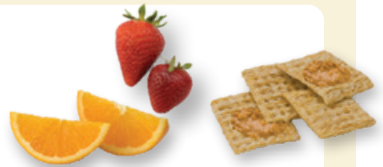
## Desayuno

Cereal enriquecido con fruta y leche, jugo de naranja, pan tostado



## Bocadillo

Galletas saladas con crema de cacahuete, fruta



## Almuerzo

Tacos blandos con frijoles y carne, lechuga, tomates y leche



## Bocadillo

Torta con atún



## Cena

Pollo con arroz, brócoli y zanahorias, fruta y leche







## Huevos Mexicali:

### Ingredientes:

- 2 tazas** de salsa picante o salsa de tomate
  - 1 lata de 15 oz** de frijoles (pintos, negros, etc.), lavados y colados, o 2 tazas de frijoles cocidos
  - 6 a 8** huevos
  - 1/4 de taza** de queso rallado
- 

### Instrucciones:

1. Mezcle la salsa y los frijoles en una sartén.
2. Cocine a fuego medio, revolviendo hasta que hierva la mezcla.
3. Parta los huevos y colóquelos, uno por uno, sobre la mezcla.
4. Tápelos y cocine hasta que los huevos estén firmes (unos 6 minutos).
5. Esparza el queso rallado y caliéntelo hasta que se derrita el queso.
6. Sirva con tortilla y arroz. Para 4 a 6 personas.



**California Department of Public Health  
California WIC Program**

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad  
de oportunidades.*

**1-800-852-5770 | [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov)**

(SP) Rev 02/21