

Selección de Alimentos con Hierro

El hierro en nuestro cuerpo...

¿Por qué lo necesitamos?

El hierro es un mineral que se encuentra en todas las células del cuerpo. Es una parte importante de los glóbulos rojos que llevan oxígeno a todas partes del cuerpo. El hierro es necesario para que el cuerpo pueda combatir infecciones y para que las células del cerebro funcionen bien.



Si come alimentos con mucho hierro...

- tendrá más energía
- podrá combatir infecciones
- podrá ayudar a sus hijos a crecer
- podrá ayudar a que sus hijos aprendan mejor
- su bebé crecerá bien durante el embarazo

Fuentes alimenticias de hierro...

- Carne, especialmente de res
- Camarones, pescado
- Tofu
- Pavo/guajolote, pollo
- Hígado
- Hortalizas de hoja verde
- Frijoles, lentejas, garbanzos, guisantes, frijoles colorados cocidos en salsa de tomates
- Panes y pastas de granos/ cereales enteros o enriquecidos
- Semillas de calabaza, nueces pistache y cacahuates/maní
- Cereales fortificados con hierro, incluyendo cereales calientes y semolina



Lea la etiqueta del alimento o comida reparada...

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (110g)	
Servings Per Container About 6	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 3g	16%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 4mg	2%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 30g	10%
Dietary Fiber 3g	14%
Sugars 2g	
Protein 5g	
Vitamin A	7%
Vitamin C	15%
Calcium	20%
Iron	32%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 55g	75g
Saturated Fat	Less than 10g	12g
Cholesterol	Less than 1,500mg	1,700mg
Total Carbohydrate	250mg	300mg
Dietary Fiber	22mg	31mg

Porcentaje del valor diario...

- Busque el % *Daily Value* (%DV— porcentaje del valor diario) en la etiqueta bajo Datos de Nutrición en el alimento o en la comida preparada.
- Busque la palabra **iron** (**hierro**) y el porcentaje que ahí se indica.
- Se considera que un alimento o comida preparada es una **buena fuente** de hierro si el porcentaje está entre 10% y 19%.
- Si el porcentaje es de más del 20%, entonces se considera una fuente **excelente** de hierro.

Análisis de sangre hoy:

Mi meta: _____

Fecha: _____

Precaución: No deje que los niños toquen los comprimidos de hierro, las vitaminas prenatales y las multivitaminas.

Comidas de WIC con hierro...

Para aumentar el hierro...

- Combine alimentos ricos en hierro con alimentos ricos en vitamina C. Alimentos que contienen vitamina C, como jugo de naranja, frutas cítricas o salsa de tomates ayudan al cuerpo a procesar el hierro.
- Cocine con una olla o sartén de hierro fundido. Eso puede agregar algo de hierro a las comidas.
- No beba café ni té con comidas ricas en hierro. Éstos contienen compuestos llamados taninos, que interfieren en el uso del hierro por el cuerpo.
- Tome los comprimidos de hierro o vitaminas prenatales con agua o jugo pero no con leche. El calcio interfiere en la absorción del hierro por el cuerpo.



¿Cómo puedo usar las comidas de WIC para obtener más hierro?

- Coma un tazón de cereales fortificados con hierro todos los días.
- Beba jugos ricos en vitamina C junto con un alimento o comida que se señale como buena fuente de hierro.



- Use frijoles o leguminosas secas en sopas, ensaladas y salsas.
- Visite un *Farmers' Market* (mercado de cultivadores de frutas y hortalizas con venta directa al público) para comprar frutas y verduras frescas, ricas en vitamina C, tal como fresas, chiles/ajíes verdes y rojos y brócoli. Combine éstas con buenas fuentes de hierro, como carne de res, lentejas y cereales fortificados.

¿Qué debo hacer para lograr mi meta?

- Incluiré carnes rojas, pollo o pavo/guajolote en 3 comidas a la semana.
- Incluiré cereales y panes fortificados con hierro como parte de las comidas que selecciono todos los días.
- Beberé un vaso (de 4 a 6 onzas ó 118 a 177 ml) de jugos 100% de frutas con un tazón de cereales de WIC 4 días a la semana.
- Prepararé comidas refrigerios/botanas que combinan una buena fuente de hierro con una buena fuente de vitamina C.
- Le preguntaré a mi doctor si debo tomar comprimidos de hierro o un suplemento vitamínico.

Yo _____



Carolina del Norte Departamento de Salud y Servicios Humanos | División de Salud Pública

Subdivisión de Servicios de Nutrición

www.ncdhhs.gov/espanol | www.nutritionnc.com

NC DHHS es un proveedor de igualdad de oportunidades.

01/07 (Revisado 03/15) ♻️

NSB #0011-S