

¿Por qué usted necesita hierro?

Todos necesitamos hierro para mantenernos saludables.

El hierro hace células de sangre roja que llevan oxígeno por todo el cuerpo. El hierro ayuda a construir y mantener una sangre saludable. Si su sangre es baja en hierro, puede tener la anemia por deficiencia de hierro.

Anemia puede hacerle:

- Se ve pálido, cansancio, débil, e irritable.
- Come mal
- No crece bien
- Enfermarse con más facilidad
- Tiene dificultad en aprender

Vitamina C puede ayudar

Comiendo cosas ricas en vitamina C puede ayudar su cuerpo a usar el hierro. Abajo esta una lista de comidas ricas en vitamina C.

Vegetales

Tomates
Brócoli
Coliflor
Col de Bruselas
Pimientos



Frutas

Naranjas
Pomelos
Fresa
Kiwi
Cantalupo
Mango



¿Cómo puedo obtener suficiente hierro?

Coma comidas ricas en hierro cada día.
Elija comida de la lista abajo.

Cereal

Cheerios
Kix
Total



Vegetales

Chicharos
Espinaca
Col rizada
Berza



Carne

Carne con menos grasa
Venado o caza
Carne de cerdo
Pollo
Pavo
Jamón



Pesca

Camarones
Atún en conserva



Otros Alimentos

Huevos
Tofu
Nueces
Tortillas de maíz y harina
Arroz enriquecido, pasta y pan de trigo
Frutas secas



Otras maneras para obtener más hierro

Tomé leche, jugo o agua con comidas.
Café y té disminuyen la cantidad de hierro que su cuerpo obtiene de la comida que usted come. Si toma café o té, tome entre comidas.

Se recomienda a la edad de un año, dejar de darle leche en botella. Muchos niños que continúan usando la botella después un año, tomen demasiada leche. Leche es nutritiva pero no tiene hierro.

Tomé una suplementa de hierro si está recomendado por su médico.

Bocados que son ricos en hierro:

- ✓ Tortilla chips con salsa de frijoles
- ✓ Carne y galletas
- ✓ Un burrito de frijoles
- ✓ Un sándwich de carne
- ✓ Una quesadilla

¿Puede obtener demasiado hierro?

No es común obtener demasiado hierro de la comida que usted come, pero es posible obtener demasiado hierro en suplementales que contienen hierro. Tome solamente la cantidad de hierro suplementa que su médico le recomienda. Demasiado hierro puede ser tóxico.