

CONSEJOS PARA OBTENER MÁS HIERRO

- **Añada un poco de carne a otros alimentos.** Esto ayuda a que su cuerpo use el hierro en otros alimentos. Pequeñas cantidades de carne son buenas para su salud. ¡Trate de comer carnes con poco contenido de grasa!
- **Cocine los alimentos en sartenes u ollas de hierro fundido (son negros y pesados).**
- **Deje los frijoles secos en remojo por varias horas en agua fría antes de cocinarlos.** Tire el agua y use agua fresca para cocinar los frijoles. De esta manera su cuerpo usará una mayor cantidad del hierro en los frijoles.
- **Permita que los niños beban sólo 2 a 3 vasos de leche por día.** La leche contiene poco hierro y los puede llenar, de manera que no tendrán apetito para comer alimentos ricos en hierro.

¡Visítenos en la red!
<http://ceplacer.ucanr.edu>

Nutrition B.E.S.T.
University of California
Cooperative Extension
11477 E Avenue
Auburn, CA 95603

Teléfono: (530) 889-7350
Fax: (530) 889-7397
Correo electrónico: ceplacer@ucdavis.edu



Universidad de California
Agricultura y Recursos Naturales

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/169226.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, One Shields Avenue, Davis, CA 95616, (530) 752-0495.

EL HIERRO: LA CLAVE PARA LA SANGRE FUERTE



Financiado en parte por la
Comisión de Niños y Familias
del Condado de Placer

¿POR QUÉ NECESITAN HIERRO LOS NIÑOS?

El **hierro** es un mineral que todos necesitamos para mantener fuerte la sangre. El hierro es especialmente importante para los niños porque están creciendo. Si los niños no tienen suficiente hierro en la sangre, se pueden volver anémicos.

La anemia puede causar que su hijo:

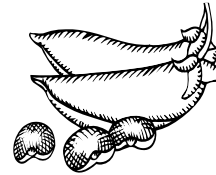
- Se vea pálido, se sienta cansado y débil y esté malhumorado.
- Coma poco.
- No crezca bien.
- Se enferme más fácilmente y tenga infecciones y dolores de cabeza.
- Tenga dificultades para aprender y le vaya mal en la escuela.

Para que los niños obtengan suficiente hierro necesitan comer alimentos con un alto contenido de hierro.

ALIMENTOS CON UN ALTO CONTENIDO DE HIERRO

Alimentos con un contenido muy alto de hierro:

- Carne de res
- Cerdo
- Frijoles cocidos
- Cereales reforzados con hierro (mire la etiqueta)
- Cereales con hierro para bebés



Alimentos con un contenido alto de hierro:

- Pollo
- Guajolote
- Atún, pescado, camarones y almejas enlatadas
- Tofú
- Tortillas de maíz o de harina, enriquecidas (mire la etiqueta)
- Arroz o fideos, enriquecidos (mire la etiqueta)
- Espinaca, acelga y coles
- Jugo de ciruelas pasas
- Fruta seca
- Chicharos

LA VITAMINA C Y EL HIERRO

Coma alimentos con **vitamina C** junto con **alimentos con hierro**. Los alimentos con vitamina C ayudan al cuerpo a usar el hierro. A continuación, algunos ejemplos:

- Beba jugo de naranja con cereal para el desayuno.
- Cocine frijoles con tomates.
- Coma galletas de crema de cacahuete y tome jugo de naranja como un bocadillo.

Alimentos con un alto contenido de vitamina C:

- Tomates
- Papas
- Brócoli
- Coliflor
- Col
- Pimientos
- Naranjas
- Cantalupo
- Fresas
- Melón

