Alimentos ricos en hierro y sus beneficios

¿Qué es el hierro?



El hierro es un mineral esencial que se encuentra naturalmente en los alimentos, se añade a los productos fortificados y se puede utilizar como suplemento. Existe en dos formas en:

- **Hierro hemo:** encontrado en productos animales como carne, pescado y aves de corral.
- **Hierro no hemo:** que se encuentra en plantas como las legumbres, frutos secos, verduras de hoja verde y alimentos fortificados con hierro.

¿Por qué lo ecesitamos?

- Te da energía.
- Ayuda a mejorar el flujo de oxígeno.
- Ayuda a que tu cerebro funcione bien.
- Combate las infecciones.
- Ayuda al bebé en desarrollo crecer bien.

Fuentes alimentarias de hierro:

- Carne
- Camarón, pescado
- Tofu
- Pavo, pollo
- Habas, guisantes dulces
- Hígado
- Verduras
- Frijoles pintos, lentejas, garbanzos
- Grano entero enriquecido
- Semillas de calabaza, pistachos, cacahuetes
- Cereales fortificados con hierro, incluidos los cereales calientes y sémola

Análisis de sangre hoy:

_____

Mi objetivo: _____

Fecha: _____

Leer la etiqueta de los alimentos:

Nutrition Facts

4 servings per Container

Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount Per Serving

Calories	**240**
	% Daily Value*
Total Fat 4g	**5%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	**17%**
Dietary Fiber 7g	**25%**
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	**4%**
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

- Busca el **Valor del Porcentaje diario** en la etiqueta de datos en los alimentos.
- Busca **hierro** y el porcentaje a su lado.
- Un alimento se considera una **buena** fuente do hierro si el número está entre el 10% a 19%.
- Si el número es mayor al 20%, entonces se considera una **excelente** fuente de hierro.

Precaución: Mantén las píldoras de hierro, incluso las vitaminas prenatales y las multivitaminas, lejos de los niños.

WIC alimento con hierro

Para aumentar el hierro:

- Combina alimentos ricos en hierro con fuentes de vitamina como naranjas, pomelos, limones, fresas, pimientos, tomates, kiwi y brócoli para mejorar la medición de la absorción de hierro.
- Cocina con ollas y sartenes de hierro fundido. Esto puede añadir un poco de hierro a los alimentos.



- No tomes café ni té con comidas ricas en hierro. Contienen compuestos llamados taninos, que dificultan el uso de hierro por tu cuerpo.
- Toma tus pastillas de hierro o vitaminas prenatales con agua o jugo, no con leche. El calcio puede dificultar que tu cuerpo absorba el hierro.



¿Cómo puedo usar mis comidas WIC para obtener más hierro en mis alimentos?

- Come un tazón de cereal con hierro fortificado cada día
- Bebe jugo rico en vitamina C con un alimento que está catalogado como una buena fuente de hierro.
- Usa frijoles secos en sopas, ensalada o salsas.
- Visita el mercado de agricultores para comprar frutas y verduras frescas con alto contenido de hierro y vitamina C, como espinacas, col rizada, brócoli, lentejas, pimientos, fresas y naranjas.



¿Qué haré para alcanzar mi meta?

- ☐ Incluiré carne roja, pollo o pavo en tres comidas a la semana.
- ☐ Incluiré cereales fortificados con hierro y productos de panificación como parte de mis elecciones diarias de alimentos.
- ☐ Beberé de 4 a 6 onzas. Un vaso de jugo de 100% fruta con un tazón de cereal WIC fortificado con hierro 4 días a la semana.
- ☐ Crearé comidas o refrigerios combinados que incluyan una buena fuente de hierro y una buena fuente de vitamina C.
- ☐ Le preguntaré a mi médico sobre tomar una píldora de hierro o un suplemento vitamínico.
- ☐ Leeré las etiquetas de los alimentos para asegurarme de seleccionar alimentos ricos en hierro.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte División de Bienestar Infantil y Familiar
www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp
Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. 10/26 CNSS# 0011-S-D