



HIERRO

Cuando su niño tiene poco hierro, es posible que:

- Se vea pálido
- Se sienta cansado y débil
- Coma poco
- Se enferme más fácilmente
- Tenga problemas de aprendizaje

Si está embarazada y tiene bajo contenido de hierro, su bebé podría nacer prematuramente o demasiado pequeño.

¡La mejor forma de mejorar la sangre con bajo contenido de hierro es comer alimentos ricos en hierro!

- Los bebés de menos de un año deben tomar sólo leche materna o fórmula para bebés complementada con hierro.
- Es importante que los bebés que se alimentan con leche materna reciban alimentos sólidos fortificados con hierro desde aproximadamente los 6 meses de edad.
- Los productos fortificados con hierro tales como los **Cereales WIC** pueden ser una forma ideal de que los niños obtengan más hierro.

Alimentos ricos en hierro en porciones

	1 - 2 años	2 - 3 años	4 - 5 años	Mujeres adultas
Cereales WIC	2-4 cdas	4-6 cdas	½ - 1 de taza	1 de taza
Carnes	1-2 cdas	2-3 cdas	4-5 cdas	1-3 onzas
Frijoles secos/arvejas	1-2 cdas	2-4 cdas	½ de taza	½ de taza
Pescado	1-2 cdas	2-3 cdas	4-5 cdas	1-3 onzas
Frijoles horneados	1-2 cdas	2-4 cdas	½ de taza	½ de taza
Semillas de girasol	0 (riesgo de asfixia)	1 cdas	2 cdas	2 cdas
Huevos	½	½ - 1	1	2
Panes de grano entero	¼ de rebanada	½ - 1 de rebanada	½ - 1 de rebanada	1 de rebanada
Pasas	0 (riesgo de asfixia)	1/3 de taza	½ de taza	½ de taza
Frutas secas	0 (riesgo de asfixia)	4 unidades	8 unidades	10 unidades
Vegetales oscuros, de hoja, verdes	1-2 cdas	3-4 cdas	4 cdas +	1 de taza
Mantequilla de maní	0 (riesgo de asfixia)	1-2 cdas	2 cdas	2 cdas

* Los alimentos de mayor contenido de hierro se encuentran en la parte superior de la tabla

Los alimentos con vitamina C como las frutas y jugos funcionan mejor con hierro para fortalecer la sangre. Pruebe estas combinaciones de vitamina C + alimentos con hierro:

- Cereal WIC y Jugo WIC
- Galletas y Mantequilla de maní WIC servida con fruta

¡Pruebe esta deliciosa receta rica en hierro y sirva con jugo de frutas WIC!

Mezcla de cereal WIC:

Ingredientes

- ½ taza de mantequilla o margarina
- 1 cucharadita de salazonada
- 4 ½ cditas de salsa inglesa
- 2 2/3 tazas de Corn Chex o Cheerios
- 2 2/3 tazas de Wheat Chex
- 1 taza de maní o nueces mixtas
- 1 taza de pretzels (rosquilla salada en forma de 8)
- 1 taza de pasas

Instrucciones

1. Derrita la margarina en una sartén para asar.
2. Incorpore la salazonada y la salsa inglesa
3. Añada el cereal, las nueces, pasas y los pretzels.
4. Hornee 1 hora a 250° revolviendo y dando vuelta ocasionalmente

* Advertencia: No se les debe dar maní, nueces, pretzels ni pasas a los niños menores de 2 años debido al riesgo de asfixia.