

# 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



**Análisis de sangre hoy:**

---

**Mi meta:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

## Lea la etiqueta del alimento o comida reparada...

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

\* 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.

**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 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



NC Departamento de Salud y Servicios Humanos  
División de Bienestar Infantil y Familiar  
Sección de Servicios de Nutrición Comunitaria  
[www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp](http://www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 8/24

