Bebés:

- **Desde el nacimiento: Déle el pecho** a su bebé. ¡La leche materna es la mejor de todas! Si le da fórmula a su bebé, use siempre **fórmulas con hierro.** Espere aproximadamente un año para darle leche de vaca a su bebé.
- **De los 4 a los 6 meses:** Empiece a darle **cereal para bebés con hierro,** y luego purés de frutas y verduras. Siga dándole a su bebé el cereal para bebés por lo menos hasta que tenga un año de edad. Si su bebé se cansa del cereal, puede mezclarlo con otros cereales, frutas o jugos. ¡Incluso puede hacer galletas con el cereal para bebés!
- **De los 7 a los 8 meses:** Empiece a darle **carnes** para bebés, frijoles en papilla o tofú. Si usa carnes para bebé, compre las carnes simples en vez de las mezcladas con verduras, arroz o fideos. También puede hacer cocer carne molida y hacerla papilla para su bebé. Déle a su bebé una **fruta, verdura, o jugo de frutas con vitamina C** por lo menos una vez al día. Vea la lista de este folleto para algunas sugerencias.

Niños y adultos:

- **Coma alimentos con hierro** a diario. Vea la lista de este folleto para algunas sugerencias. ¡Los cereales de WIC son excelentes bocadillos para sus niños!
- **Coma alimentos con contenido alto de vitamina C** cuando coma alimentos con hierro. La vitamina C ayuda a su cuerpo a utilizar el hierro. Lea la lista de este folleto.
- **Tome leche, jugo o agua** con las comidas. El café y el té pueden hacer que absorba menos hierro de los alimentos que coma. Si toma café o té, hágalo entre las comidas.

Si está embarazada, asegúrese de tomar sus **vitaminas prenatales.** Estas tienen hierro adicional. Si tiene un nivel bajo de hierro en la sangre, consulte a su doctor acerca de tomar pastillas con hierro.

Si su bebé o niño tiene un bajo **nivel de hierro** en la sangre, su doctor podría darle gotas con hierro para ellos. Tenga cuidado de darle la cantidad indicada de gotas con hierro ¡y no demasiadas!

Ejemplo de menú

Un día completo de alimentos con mucho hierro para usted o su niño:

Desayuno	Cereal de WIC con fruta y leche pan tostado jugo de naranja
Bocadillo	galletas saladas con crema de cacahuate fruta
Almuerzo	tacos suaves con frijoles y carne lechuga tomates leche
Bocadillo	sandwich con atún jugo de WIC
Cena	pollo arroz brócoli fruta leche

Advertencia: Mantenga todas las pastillas con hierro y las gotas con hierro alejadas de los niños. El exceso de hierro en las pastillas o gotas puede envenenar a su niño. Tan sólo 10 pastillas de hierro pueden matar a un niño pequeño.

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-194 12/2004 Spanish

Adaptado de la Sucursal Suplementaria de Nutrición de WIC del Departamento de Salud de California. Impreso por el Programa WIC del Departamento de Servicios de Salud del Estado de Washington. WIC es un programa que de las mismas oportunidades a todos. Este documento se encuentra disponible a pedido en otros formatos para beneficio de las personas con incapacidades. Para hacer su pedido llame al 1-800-525-0127 (TDD-TTY 1-800-833-6388).

Hierro para tener sangre fuerte

Esta es mi meta: _____

_____

_____

Usted y su familia necesitan hierro.

¿Por qué necesito hierro?

Usted necesita hierro para mantener fuerte su sangre. Si el nivel de hierro en su sangre es bajo, tiene anemia. La anemia puede hacer que usted o su niño o niña:

- se vea pálida, se sienta cansada y débil, o que esté de mal humor.
- coma mal.
- no crezca bien.
- se enferme más fácilmente, sufra infecciones o dolores de cabeza.
- tenga dificultad para aprender, o problemas en la escuela o el trabajo.

Si está embarazada, su bebé podría nacer demasiado pronto o demasiado pequeño.

¿Cómo puedo obtener suficiente hierro para mí y mi familia?

El hierro se encuentra en algunos alimentos. ¡El comer alimentos con hierro les ayudará a usted y su familia a mantenerse saludables y sentirse bien!

¡Los productos lácteos tienen bajo contenido de hierro!

Todos los productos lácteos como la leche, el queso, el yogur y el helado tienen muy bajo contenido de hierro. Son buenos alimentos, porque tienen calcio para los huesos y los dientes. Pero si su niño o niña toma **demasiada** leche podría volverse anémico. La leche lo llena y luego no tendrá apetito para los alimentos con hierro. Esto es lo que debe hacer:

- Empiece a enseñarle a su bebé a usar una taza cuando tenga más o menos 6 meses de edad. Luego, **quítele el biberón a su bebé** cuando tenga más o menos un año de edad. Muchos niños o niñas que toman el biberón después de un año toman demasiada leche. A la hora de la comida, no tienen hambre.
- Después de cumplir un año, los niños sólo necesitan de 4 a 6 porciones pequeñas de leche o de productos de leche cada día. No hay que darle más de 24 onzas (710 mililitros) de leche al día.

Alimentos con hierro

Para obtener suficiente hierro, escoja estos alimentos:

Muy buenos

- carne de res, carne de puerco
- hígado de res o de pollo
- frijoles cocidos (frijoles pinto, garbanzos, judías, frijoles rojos, frijoles negros, lentejas)
- frijoles preparados con carne con bajo contenido de grasa
- ostiones cocidos
- todos los cereales de WIC
- otros cereales con hierro añadido (lea la etiqueta)
- cereales para bebé con hierro

Buenos

- pollo, pavo
- pescado, atún enlatado, camarones, almejas
- tortillas de maíz o de harina enriquecidas (lea la etiqueta)
- arroz o pasta enriquecidos (lea la etiqueta)
- pan enriquecido (lea la etiqueta)
- verduras de hojas (espinaca, acelga, quelite (collard), perejil, cilantro)
- jugo de ciruela, frutas secas

Algunos bebés pueden ser alérgicos a la carne de puerco, los mariscos, o el maíz.

Sugerencias para tomar más hierro:

Coma alimentos con vitamina C cuando coma alimentos con hierro:

La vitamina C le ayuda a su cuerpo a usar el hierro. Coma un alimento con vitamina C cuando coma alimentos con hierro, o cocínelos juntos. Ejemplos:

- Tome un vaso de jugo de naranja con su cereal del desayuno
- Prepare sus frijoles con algunos tomates
- Póngale salsa a su taco
- Déle a su bebé jugo o fruta con su cereal

Algunos alimentos con contenido alto de vitamina C son:

- Verduras — papa, tomate, brócoli, coliflor, col, pimiento, chile
- Frutas — naranja, melón, mango, papaya, toronja, fresa
- Jugos — naranja, toronja, tomate, limón, lima y todos los jugos de WIC

Algunos bebés pueden ser alérgicos a los tomates, naranjas, toronjas o fresas.

Más sugerencias para tomar hierro

- **Agregue un poquito de carne a otros alimentos.** Esto le ayuda a su cuerpo a usar el hierro de los demás alimentos. La carne, en pequeñas cantidades, es buena para su salud. ¡Trate de comer carnes con bajo contenido de grasa!
- **Cocine los alimentos en sartenes,** ollas o fuentes de hierro fundido (negro y pesado). Cocinar los alimentos en recipientes de hierro fundido les agrega hierro a los alimentos.
- **Haga remojar los frijoles** secos durante varias horas en agua fría antes de cocinarlos. **Tire el agua del remojo** y use agua nueva para hacer cocer los frijoles. Así, su cuerpo podrá obtener más hierro de los frijoles.

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Iron for Strong Blood**
Size:	16.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9
DOH Pub #:	961-194 Spanish