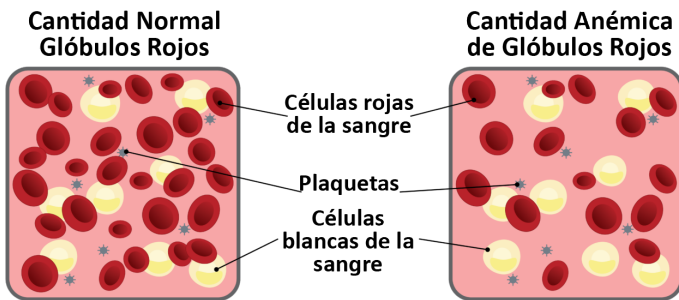


Alimentos ricos en hierro

¿Qué es el hierro y por qué es importante?

El hierro es un componente importante de la hemoglobina, la parte de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno de los pulmones al cuerpo. El hierro le da a la hemoglobina la fuerza para “transportar” oxígeno en la sangre, para que el oxígeno llegue a donde necesita ir.



El cuerpo necesita hierro para producir hemoglobina. Sin hierro, el cuerpo produce menos glóbulos rojos. Esto significa que los tejidos y los órganos no tendrán el oxígeno que necesitan.

Su proveedor revisara su hemoglobina para ver cómo están sus niveles de hierro. Si son bajos, puede significar que su hijo(a) necesita comer más alimentos que contengan hierro.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo(a) a obtener suficiente hierro?

Los alimentos que son ricos en hierro incluyen:

- Carne de res, cerdo, aves y mariscos
- Frijoles secos y chicharos/guisantes
- Frutas secas
- Vegetales de hoja verde oscura
- Cereales para el desayuno enriquecidos con hierro
- Panes y pastas integrales
- Huevos

Consejo: la vitamina C ayuda al cuerpo a absorber el hierro.

Sirva alimentos ricos en hierro junto con alimentos que contengan vitamina C (como tomates, brócoli, naranjas y fresas).

Su proveedor puede pedirle que haga una o más de las siguientes cosas para ayudar a asegurarse de que los pacientes obtengan suficiente hierro:

- Limite la cantidad de leche que beben. Para niños de 1 año en adelante, la cantidad de leche recomendada es entre 16-24 onzas por día.
- Sirva cereal infantil fortificado con hierro
- Evite servir café o té a la hora de comer. Ambos disminuyen la absorción de hierro.

Pregúntele a su proveedor cuándo es necesario revisar nuevamente los niveles de hierro.

