

Fuerte como el hierro

El hierro es un mineral importante que ayuda a mantener la sangre saludable. La falta de hierro se llama anemia, que afecta de 4 a 5 millones de estadounidenses al año. La anemia causa fatiga extrema y aturdimiento. Afecta a todas las edades, especialmente a los niños y a las mujeres que están embarazadas o menstruando.

El hierro es necesario en su dieta porque:

- Transporta oxígeno desde los pulmones a todas las partes del cuerpo
- Es importante para el desarrollo cerebral y el crecimiento saludable en los niños
- Le da a su cuerpo la energía que necesita para trabajar y jugar

Las mujeres, los niños y los bebés que tienen bajos niveles de hierro:

- Pueden sentirse débiles y cansados con más frecuencia
- Pueden sentirse aturridos y confundidos
- Pueden ser sensibles al frío
- Pueden sentir falta de aliento
- Pueden tener la piel pálida
- Puede tener pérdida de cabello y/o uñas quebradizas
- Pueden apetecer tierra, arcilla, hielo u otros artículos no alimenticios
- Pueden tener poco apetito



¿Dónde obtener hierro? El hierro proviene de los alimentos que consume. Los mejores alimentos ricos en hierro para bebés incluyen los siguientes:

- Leche materna
- Leche de fórmula fortificada con hierro
- Cereal para bebés fortificado con hierro
- Carnes para bebés o carnes en puré

Entre las fuentes adecuadas de hierro para mujeres y niños se tienen las siguientes:

- Carne de res
- Hígado de res e hígado de pollo
- Aves de corral (pollo y pavo)
- Atún claro enlatado
- Panes y cereales enriquecidos con hierro (tales como los cereales aprobados por WIC)
- Verduras de hoja verde oscuro (hojas de mostaza, col berza, nabo, col rizada y espinacas)
- Frijol (negro, rojo, pinto, mantequilla y blanco)

Algunos alimentos y bebidas evitan que su cuerpo utilice hierro. Si su nivel de hierro es bajo, quizás quiera evitar comer o beber lo siguiente:

- Té
- Bebidas de cola
- Café
- Demasiado chocolate, incluyendo chocolate caliente
- Demasiado calcio (demasiada leche)

No coma cosas que no sean alimentos. Algunos artículos que no son alimentos evitarán que su cuerpo utilice el hierro en los alimentos que come. Evite comer lo siguiente:

- Hielo
- Arcilla
- Harina
- Almidón
- Tierra

El cuerpo utiliza el hierro de la carne y del pollo mejor que el hierro de frijoles, productos a base de granos y otros alimentos. Sin embargo, la vitamina C ayuda al cuerpo a utilizar el hierro. Los alimentos que usted sirve a su familia marcan la diferencia. Ensaye estos combos ricos en hierro:

Alimentos que contienen hierro	+	Alimentos que contienen vitamina C
Cereales para el desayuno aprobados por WIC	y	Bayas o jugo de fruta 100 % natural
Sándwich de mantequilla de maní	y	Rodajas de manzana, gajos de mandarina o bananas
Frijoles rojos en chile	con	Salsa de tomate
Huevos duros	y	Rodajas de melón o jugo de fruta 100 % natural
Salteado de pollo y arroz	con	Brócoli, zanahorias o guisantes verdes
Ensalada de espinaca o col rizada	con	Bayas o pimientos y tomates

Anemia falciforme

Las personas con anemia falciforme necesitan hierro. El hierro no impedirá la anemia falciforme, pero el crecimiento y desarrollo normales dependen del hierro. Los alimentos ricos en hierro son buenos para las personas con anemia falciforme.

Envenenamiento por plomo

El hierro es un mineral importante que ayuda a mantener la sangre saludable. La falta de hierro se llama anemia, que afecta de 4 a 5 millones de estadounidenses al año. La anemia causa fatiga extrema y aturdimiento. Afecta a todas las edades, con niños y mujeres embarazadas o menstruando entre las personas con mayor riesgo de padecer esta afección.



Envenenamiento por plomo:

- El hierro de las verduras se absorbe mejor cuando se come con carne.
- La absorción de hierro de todos los alimentos mejora cuando se comen con alimentos ricos en vitamina C. Los alimentos ricos en vitamina C incluyen naranja, limón, pomelo, mandarina, tomate, papa, kiwi, repollo, piña, fresa, verduras de hoja, melón cantalupo y pimienta.
- Los panes y cereales fortificados con hierro, incluyendo cereal para bebés, se pueden agregar a hamburguesas o al pastel de carne para añadir hierro adicional.
- Si a usted o a su hijo le recetan hierro, asegúrese de tomarlo a diario. Tomar hierro con jugo de fruta aumenta la absorción de hierro en el cuerpo. No tome hierro con té o bebidas de cola.
- Cocine en una sartén de hierro fundido. El uso de utensilios de cocina de hierro transfiere parte del hierro a sus alimentos.

Para obtener más información sobre su WIC, llame a su clínica local de WIC o al 1-800-545-6747.

De conformidad con la legislación federal de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, e instituciones participantes o administradoras de programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad o tomar represalias por actividades anteriores de derechos civiles respecto a cualquier programa o actividad dirigido o financiado por el USDA.

Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para información sobre programas (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense, etc.) deben comunicarse con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Además, la información sobre programas puede estar disponible en otros idiomas distintos al inglés.

Para presentar una queja por discriminación en programas, diligencie el formulario de quejas por discriminación en programas del USDA (AD-3027), que se encuentra en línea en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA y facilite allí toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de quejas, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario diligenciado o carta al USDA así:

- (1.) Correspondencia: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos,
 Oficina del Secretario Adjunto de Derechos Civiles
 1400 Independence Avenue, SW,
 Washington, D.C. 20250-9410(2.)
 Fax: 202-690-7442 or (3.)
 Correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



MISSISSIPPI
STATE DEPARTMENT OF HEALTH