Departamento de Salud del Estado de Mississippi

WIC —El Programa de Mujeres, Infantes y Niños

Fuerte como el Hierro

Strong as Iron

El hierro en la sangre lleva el oxígeno a todas las partes del cuerpo, incluyendo el cerebro. Toda la gente -- especialmente mujeres embarazadas -- necesitan el hierro.

Los infantes y los niños necesitan el hierro para:

- apoyar el crecimiento rápido
- substituyar el hierro que usa el cuerpo
- tener bastante energía para aprender y jugar

Madres, bebés, y niños que tienen niveles bajos del hierro

- se hacen enfermos más a menudo
- tienen menos energía
- tienen apetitos más pobres

Donde Conseguir El Hierro

El hierro viene de los alimentos que usted come.

Los mejores alimentos ricos en hierro para los bebés incluyen:

- leche de los pechos
- fórmulas fortificados con el hierro
- cereal fortificado con el hierro por bebés
- carne filtrada, magra (para los bebés que tienen más de siete meses)

Las mejores fuentes del hierro para los niños y las mamas incluyen:

- carnes magras rojas como el res y el puerco
- panes y cereales fortificados con el hierro
- los frijoles cocinados (negros, colorados, moteados, blancos)
- los vegetales frondosos verde oscuro (mostaza, collards, y verdes del nabo, bróculi y espinaca)

El Té Puede Causar el Hierro Bajo

Algunos alimentos y bebidas previenen la absorción del hierro en su cuerpo. Si su hierro es bajo, usted pueda desear evitar de comer o de beber

- té
- sodas
- café
- demasiado chocolate

No coma los no-alimentos

Algunos artículos que no son alimentos bloquearán que su cuerpo use el hierro de las comidas que coma. Evite de comer:

- hielo
- arcilla
- harina
- almidón
- tierra

El cuerpo utiliza el hierro de la carne y del pollo mejor que el hierro de habas, de productos del grano, y de otros alimentos. Sin embargo, la vitamina C ayuda al cuerpo a utilizar el hierro. Los alimentos que usted sirve a su familia hacen una diferencia. Pruebe estos combos altos en el hierro:

Alimentos con hierro	+	Alimentos con la vitamin C
Cereal del Desayuno de WIC	y	las bayas o el jugo de WIC
Emparedado de la mantequilla de cacahuete	y	rebanadas de las mandarinas
Habas de riñón en chile	con	la salsa de tomate
Huevos duros	y	rebanadas del melón o jugo de naranja WIC
El pollo y el arroz revueltos y fritos	con	paprikas

Células Falciformes

La gente con células falciformes también necesitan el hierro. El hierro no prevendrá la células falciformes, pero el crecimiento y el desarrollo normales dependen del hierro. Los alimentos ricos en hierro son buenos para la gente con las células falciformes.

Envenenamiento Del Plomo

El hierro es también importante en la prevención del envenenamiento del plomo. El hierro para la sangre de llevar el plomo en el cuerpo. Demasiado plomo en el cuerpo prevendrá que los infantes y niños crezcan fuerte. El plomo también daña a las mujeres embarazadas, esas dando pechos, y sus bebés. Para bajar la absorpción del plomo, coma una dieta baja en grasa y rica en el calico, el hierro, y la vitimina C.

El paquete de WIC proporciona los alimentos ricos en hierro que mantienen fuerte la sangre.

Indirectas Provechosas

- El hierro en verduras se absorbe mejor cuando se come con la carne.
- La absorción del hierro de todos los alimentos se mejora cuando se come con los alimentos altos en la vitamina C incluyen las naranjas, los limones, los pomelos, las mandarinas, los tomates, las patatas, la fruta del kiwi, la col, la piña, las fresas, los verdes, el cantalupo, y las pimientas.
- El cereal infantil fortificado con el hierro se puede agregar a las empanadas de la carne o al pan de carne para agregar el hierro adicional.
- Si usted o su niño se estan recetados el hierro, sea seguro que se está tomado diariamente. Tomar el hierro con el zumo de fruta aumenta la absorción del hierro del cuerpo. No tome el hierro con té o colas.

DEPARTMENTO DE SALUD DEL ESTADO DE MISSISSIPPI

www.HealthyMS.com

1-866-HLTHY4U (1-866-458-4948)

loving support makes breastfeeding work

Para aprender más de WIC, llame a su clinica local de WIC o al **1-800-545-6747**.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en ingés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones politicas, estado civil, estado familiar or paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona previenen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicaran a todos losprogramas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encountrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir un carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 o pro correo elctrónico a program.intake@usda.gov.

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contractar al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

5153S Revised 4/23/19