

## Ejemplo de un menú alto en hierro



### Desayuno

- Cereal de WIC con leche
- Jugo de naranja o naranja fresca



### Almuerzo

- Sándwich de ensalada de atún o pollo con pan de trigo\*
- Zanahorias pequeñas
- Fresas o kiwi
- 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa



### Cena

- Chili\*
- Pequeña ensalada verde con aderezo bajo en grasa
- Ensalada de frutas



### Bocadillos

- Crema de cacahuete con galletas saladas
- Brócoli con salsa "ranch" baja en grasa

\*Visita nuestro sitio web en [TexasWIC.org](http://TexasWIC.org).



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
© 2014 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-67A rev. 08/14

# Coma hierro para ser fuerte

### El hierro:

- Es un mineral necesario para mantener el cuerpo y la sangre saludables.
- Le ayuda a tener energía.
- Ayuda con el crecimiento y el desarrollo del cerebro.
- Ayuda a prevenir enfermedades e infecciones.



## ■ ¿Por qué es importante el hierro?

Comer suficiente hierro mantendrá su salud y la de su familia, y les hará sentirse bien. Cuando no hay suficiente hierro en la sangre, usted puede desarrollar anemia. La anemia puede hacerle sentirse cansado y débil, darle dolor de cabeza, hacer que se vea pálido y que se enferme más a menudo. Los niños que tienen niveles bajos de hierro también pueden tener problemas de aprendizaje en la escuela.



**El hierro es importante para el crecimiento sano de los bebés y niños y para las mujeres durante el embarazo.**

## ■ ¿Cuáles alimentos contienen hierro?

Hay un montón de alimentos que tienen alto contenido de hierro, y muchos de los alimentos de WIC son buenas fuentes de hierro. La siguiente lista muestra los alimentos que contienen hierro.

¿Cuáles alimentos con hierro comerá más a menudo?

- Pollo
- Carne de res
- Pavo
- Pescado
- Carne de puerco
- Tofu
- Hojas de nabo y de col
- Frijoles, lentejas, garbanzos, soya
- Nueces, cremas de nueces y semillas
- Cereales y avena con hierro
- Arroz, pan y pasta con hierro

## ■ Consejos para obtener suficiente hierro:

- Coma diferentes tipos de alimentos con alto contenido de hierro cada día. El cereal, los frijoles y la crema de cacahuete de WIC son buenas fuentes de hierro.
- Evite el té o café con las comidas, aunque sean “sin cafeína”. Estas bebidas dificultan la absorción del hierro por el cuerpo.
- Si usted está embarazada, asegúrese de tomar sus vitaminas prenatales. Tome pastillas de hierro solamente si el doctor se las da a usted o a su hijo.
- Coma alimentos con vitamina C con los alimentos que tienen hierro. Los alimentos con vitamina C ayudan al cuerpo a absorber el hierro. Hay muchas frutas y verduras frescas que son ricas en vitamina C; vea la lista de buenas fuentes a continuación.



¿Cuáles alimentos con vitamina C probará?

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Naranjas     | <input type="checkbox"/> Tomates      |
| <input type="checkbox"/> Fresas       | <input type="checkbox"/> Chile morrón |
| <input type="checkbox"/> Toronja      | <input type="checkbox"/> Camote       |
| <input type="checkbox"/> Melón        | <input type="checkbox"/> Brócoli      |
| <input type="checkbox"/> Kiwi         | <input type="checkbox"/> Repollo      |
| <input type="checkbox"/> Jugos de WIC | <input type="checkbox"/> Col rizada   |

## ■ Recuerde:

- WIC puede revisar sus niveles de hierro y los de su hijo. Hable con su consejero de WIC o el doctor si tiene alguna pregunta.
- Mantenga pastillas y gotas de hierro fuera del alcance de los niños.