

# ALIMENTOS PARA LUCHAR CONTRA LA DEFICIENCIA DE HIERRO

**Niños Pequeños:** Los bebés almacenan suficiente hierro durante los primeros seis meses de vida.



Después de seis meses, su hierro necesita aumentar. La leche materna y fórmula infantil enriquecida con hierro pueden proporcionar la cantidad de hierro que no se obtuvo con los sólidos. La leche de vaca y fórmula infantil enriquecida con hierro pueden proporcionar la cantidad de hierro que no se obtuvo con los sólidos. La leche de vaca es una fuente pobre de hierro. Cuando los niños toman demasiada leche, dejan otros alimentos y pueden desarrollar "anemia de leche". Dos tazas de leche al día es la cantidad recomendada para niños pequeños.



## Fuentes de Hierro

El cuerpo absorbe dos o tres veces más hierro de las fuentes animales que de las plantas.



Algunas de las mejores fuentes dietéticas de hierro son:

- Carne de res baja en grasa
- Pavo
- Pollo
- Carne de puerco baja en grasa
- Pescado



Aunque el cuerpo absorbe menos hierro de las plantas, cada bocado cuenta y añadiendo opciones de vitamina C tales como jitomates, naranjas, limones, limas y toronjas aumentará la absorción. Algunas de las mejores fuentes vegetales de hierro son:



- Frijoles, incluyendo pintos, habichuelas, soya y lentejas
- Vegetales de hojas verde oscuro como las espinacas
- Cereales fortificados para el desayuno
- Arroz enriquecido
- Panes integrales y enriquecidos



Jerolyn Goodman RDN, LDN  
Especialista en Nutrición, Head Start  
Centro de Servicio para la Educación Región 7  
1909 North Longview Street  
Kilgore, Texas 75662  
Phone: (903) 988-7621  
Fax: (903) 988-6945