

El hierro en la dieta de su hijo

¿Qué es el hierro?

El hierro es un mineral necesario para que los glóbulos rojos transporten oxígeno a todas las partes del cuerpo. Los niños necesitan hierro para crecer. La “anemia por deficiencia de hierro” se puede producir cuando un niño no ingiere suficiente hierro. Un niño que tiene anemia por deficiencia de hierro puede sentirse cansado, enfermarse con mayor frecuencia y, además, tener problemas de crecimiento.

¿Qué son los alimentos con un alto nivel de hierro?

Existen tres niveles de fuentes de hierro:

Fuentes muy buenas de hierro Dele a su hijo 1 o más diariamente*	Fuentes buenas de hierro Dele 2 a 3 diariamente	Fuentes regulares de hierro: Dele 2 a 3 diariamente	
<ul style="list-style-type: none"> • Hígado de res • Hamburguesa • Venado • Pavo • Hígado de pollo • Cerdo • Pollo • Atún, salmón y otros pescados 	<ul style="list-style-type: none"> • Barras de cereales • Avena • Cereales (fortificados con 45% o más del valor diario recomendado de hierro) • Crema de trigo • Germen de trigo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ciruelas secas • Pasas • Tofu • Pan enriquecido • Tomates • Mantequilla de cacahuate (maní) • Chícharos y legumbres(frijoles) • Nueces y semillas 	<ul style="list-style-type: none"> • Nabos verdes • Calabacitas • Pan integral • Espinaca • Camotes con cáscara • Pastas o arroz enriquecido • Brócoli

* Si su hijo sigue una dieta vegetariana, tendrá que consumir más de las comidas que están en las categorías de fuentes buenas y fuentes regulares. Siga los siguientes consejos para ayudarles a absorber lo más hierro posible de éstos alimentos.

Consejos para las horas de las comidas

- No deje que su hijo beba demasiada leche ya que ésta no es una buena fuente de hierro. El calcio que se encuentra en la leche puede dificultar la absorción de hierro por parte del cuerpo. No le dé leche a su hijo cuando le dé alimentos con un alto nivel de hierro.
- En la mañana, dele un vaso de 4 onzas de jugo de naranja, arándano o manzana, que proporcionan vitamina C, junto con pan tostado o cereal fortificado con hierro.
- Agregue alimentos con un alto contenido de hierro a los otros alimentos para aumentar el contenido de hierro. Intente agregar germen de trigo a las hamburguesas o al pastel de carne; agregue harina de avena a la masa de las galletas.

La vitamina C ayuda

El hierro se encuentra en muchos alimentos. Una parte de este hierro no es fácil de usar para el cuerpo de su hijo. La vitamina C ayuda al cuerpo a usar el hierro. Para obtener más hierro de los alimentos que no sean carne, coma alimentos que sean una fuente “buena” o “regular” de hierro junto a alimentos con un alto nivel de vitamina C.

Fuentes de vitamina C:

- Naranjas y jugo de naranja
- Papas
- Brócoli, espinaca y repollo
- Fresas y arándanos
- Pimiento verde
- Jugo fortificado de manzana, arándano y uva
- Toronja y jugo de toronja
- Sandía y melón cantalupo
- Pimientos verdes
- Coles verdes y hojas de mostaza
- Tomates y jugo de tomate

Buenas combinaciones de vitamina C y hierro en alimentos que no sean carnes:

- Cereal fortificado y jugo de naranja
- Avena cubierta con fresas
- Cereal de arroz para bebés con puré de frutas
- Tacos de frijoles con tomates
- Espagueti con salsa de tomate
- Arroz español
- Sándwich de queso tostado y sopa de tomate
- Pizza
- Pimientos verdes rellenos
- Barras de cereales hechas con frutas
- Macarrones con queso y brócoli
- Verduras fritas con arroz enriquecido
- Pan tostado con mantequilla de cacahuate (maní) y jugo de manzana fortificado con vitamina C

Lea las etiquetas de los alimentos

- El “porcentaje del valor diario” para el hierro se basa en la cantidad diaria recomendada para los adultos, la cual es de 18 mg. Use la tabla a continuación con **las necesidades diarias de hierro para los niños**.
- En general, alimentos que contienen el 15 a 20% en el total del valor diario de hierro se consideran buenas fuentes alimenticias.

Necesidades diarias de hierro para los niños

Edad	Mg de hierro necesario a diario
0 a 6 meses	0.27 mg
7 a 12 meses	11 mg
1 a 3 años	7 mg
4 a 8 años	10 mg
9 a 13 años	8 mg
14 a 18 años (hombres)	11 mg
14 a 18 años (mujeres)	15 mg

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de salud que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.