

# El hierro en la dieta de su hijo

## ¿Qué es el hierro?

El hierro es un mineral que ayuda a 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.

## ¿Cuáles son los alimentos con un alto contenido de hierro?

<b>Fuentes muy buenas de hierro</b> Dele a su hijo 1 o más diariamente*	<b>Fuentes buenas de hierro</b> Dele 2 a 3 diariamente	<b>Fuentes regulares de hierro</b> Dele 2 a 3 diariamente	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Res</li><li>• Hamburguesa</li><li>• Venado</li><li>• Pavo</li><li>• Pollo</li><li>• Pescado</li><li>• Frijoles blancos o rojos</li><li>• Lentejas</li><li>• Tofu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avena</li><li>• Cereales (fortificados con 45% o más del valor diario recomendado de hierro)*</li><li>• Quinoa</li><li>• Pan integral</li><li>• Pasta, arroz o pan enriquecido*</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ciruelas pasa</li><li>• Pasas</li><li>• Tomate</li><li>• Chícharos</li><li>• Mantequilla de cacahuete (maní)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutos secos y semillas</li><li>• Espinaca</li><li>• Papas horneadas</li><li>• Camote</li><li>• Brócoli</li></ul>

\* Los alimentos enriquecidos o fortificados tienen nutrientes añadidos como hierro para aumentar el contenido nutricional.

**Nota:** Si su hijo sigue una dieta vegetariana, es posible que no absorba mucho hierro de sus comidas. Siga los siguientes consejos para ayudarlo a absorber tanto hierro como sea posible.

## Consejos para las horas de las comidas

- No deje que su hijo beba demasiada leche ya que 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. Pregúntele al médico o dietista de su hijo cuánta leche es apropiada para su edad.
- Agregue alimentos con un alto contenido de hierro a los otros alimentos para aumentar el contenido de este mineral. Intente agregar frijoles o lentejas a las hamburguesas, pastel de carne o guisados; agregue avena a la masa de las galletas.

## La vitamina C ayuda

La vitamina C ayuda al cuerpo a usar el hierro. Para obtener más hierro de los alimentos que no sean carne, consuma alimentos que contengan hierro con alimentos ricos en vitamina C.

### Fuentes de vitamina C:

- Naranjas
- Papas
- Brócoli, espinaca y repollo
- Fresas y moras azules
- Tomate & jugo de tomate
- Acelgas y brotes de mostaza
- Sandía y melón
- Pimientos verdes
- Toronja

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

- Cereal fortificado y toronja
- 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
- Papa horneada con salsa
- Pimientos verdes rellenos de frijoles
- Barras de cereales hechas con frutas
- Macarrones con queso y brócoli
- Verduras fritas con arroz enriquecido
- Pan tostado con mantequilla de cacahuete (maní) y mermelada de fruta

### Lea las etiquetas de los alimentos

- Use la tabla a continuación con las **necesidades diarias de hierro para los niños**.
- En general, los alimentos que contienen de 15 a 20% del 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	Edad	Mg de hierro necesario a diario
0 a 6 meses	0.27 mg	9 a 13 años	8 mg
7 a 12 meses	11 mg	14 a 18 años (hombres)	11 mg
1 a 3 años	7 mg	14 a 18 años (mujeres)	15 mg
4 a 8 años	10 mg		

### Suplementos

- Aunque no son necesarios para la mayoría de los niños, algunos requieren un multivitamínico o suplemento de hierro para evitar la deficiencia.
- Los bebés que toman leche materna tienen suficiente hierro almacenado que les dura hasta los 4 a 6 meses de edad. Después de esta edad, hable con el médico de su bebé para ver si necesita un suplemento de hierro. Los bebés a los que se les da fórmula fortificada con hierro o alimentos ricos en hierro generalmente no necesitan un suplemento adicional de hierro.
- Hable con el médico o dietista de su hijo antes de comenzar a darle cualquier suplemento.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta 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 sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento**