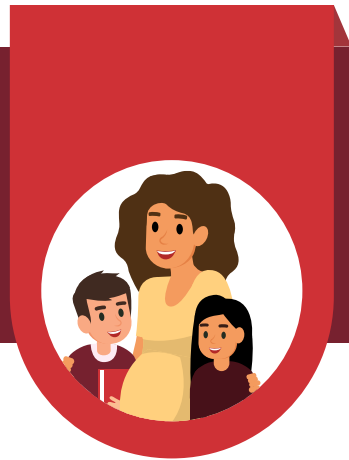


A importância do ferro no regime alimentar



Uma rotina alimentar saudável pode ajudar a melhorar a sua saúde hoje e no futuro.

O **ferro** é um nutriente essencial de que o organismo necessita em pequenas quantidades para um crescimento e desenvolvimento saudáveis. É especialmente importante para o crescimento e desenvolvimento do feto. Apoia o desenvolvimento neurológico e o funcionamento do sistema imunitário. As pessoas grávidas ou que planeiam engravidar são aconselhadas a tomar um suplemento que contenha ferro, quando recomendado pelo seu profissional de saúde.

A anemia por deficiência de ferro (IDA), uma doença em que as células sanguíneas não são suficientemente saudáveis para transportar oxigénio para os tecidos do corpo, pode ocorrer quando não há ferro suficiente na alimentação.



A ingestão de ferro em crianças pequenas é particularmente importante porque os primeiros três anos de vida são um período de rápido crescimento. A IDA em crianças pequenas está associada a uma diminuição contínua do funcionamento mental, motor e comportamental. Estas funções diminuídas podem ocorrer mesmo depois de a deficiência de ferro ter sido corrigida.



Devido à importância do ferro, certifique-se de que fala com o profissional de saúde do seu filho sobre, se o seu bebé poderá necessitar de fontes adicionais de ferro, ou de um suplemento de ferro por volta dos 4 a 6 meses de idade. Quando o seu filho começar a comer alimentos e continuar a beber o leite materno, não se esqueça de lhe oferecer alimentos que contêm ferro.

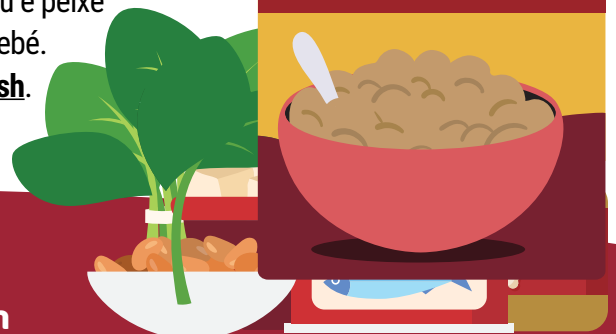
OBTENHA OS SEUS NUTRIENTES ATRAVÉS DOS ALIMENTOS WIC*!

Carne para bebés, cereais fortificados para bebés, cereais de pequeno-almoço, feijão (branco, vermelho, grão-de-bico), lentilhas, espinafres, batata, tofu e peixe enlatado. Saiba que tipos de peixe são seguros para alimentar o seu bebé.

Ver em <https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>.

*Programa especial de nutrição suplementar para mulheres, bebés e crianças

Cereais enriquecidos para o pequeno-almoço



Ver outros alimentos que contêm ferro em <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-Consumer/>