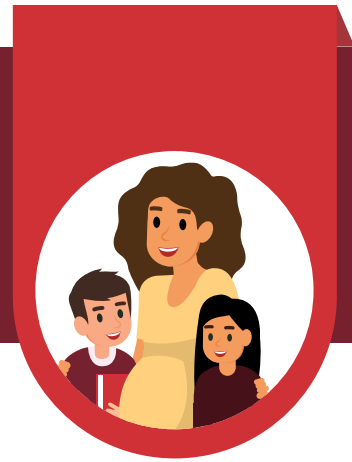


Importancia del hierro en la dieta



Una rutina de alimentación saludable puede mejorar su salud hoy y en los años venideros.

El **hierro** es un nutriente esencial que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades. Es especialmente importante para el desarrollo neurológico, la función del sistema inmunológico y el desarrollo saludable del feto. Las personas embarazadas o en edad reproductiva deben consultar con su médico para saber cuánto y por cuánto tiempo deben tomar un suplemento de hierro.

La anemia por deficiencia de hierro es una afección por la cual las células sanguíneas no están lo suficientemente sanas para transportar oxígeno a los tejidos del cuerpo; puede ocurrir cuando no hay suficiente hierro en la dieta.



La ingesta de hierro en los niños es importante porque los primeros tres años de vida son un periodo de rápido crecimiento. La deficiencia de hierro afecta el funcionamiento mental, motor y conductual de los niños. El deterioro de estas funciones pueden ser irreversibles.



Debido a la importancia del hierro, asegúrese de hablar con su médico para saber si su bebé necesitaría fuentes adicionales de hierro o un suplemento de hierro. Una vez que su bebé empiece a consumir alimentos sólidos asegúrese de que algunos contengan hierro.

¡OBTENGA SUS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS DEL WIC*!

Como carne preparada para bebés, cereales fortificados para bebés, cereales para el desayuno, frijoles (blancos, rojos, garbanzos), lentejas, espinacas, papas, tofu y pescado enlatado. Aprenda qué tipos de pescado son seguros para su bebé en <https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>.

*Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños



Vea otros alimentos que contienen hierro en <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-Consumer/>.