

## Hierro para bebés y niños pequeños

### ¿Qué es el hierro y por qué es importante?

El hierro es un mineral que está presente en muchos alimentos y en la sangre. El hierro en la sangre transporta oxígeno a todas las partes del cuerpo. El hierro ayuda a generar glóbulos rojos, es importante para desarrollar un cerebro sano y ayuda a las células a funcionar adecuadamente. Si su hijo no recibe un aporte de hierro suficiente, puede desarrollar anemia. Los niños con anemia pueden tener poco apetito, aumentar poco de peso, carecer de energía, estar irritables y tener dificultades de aprendizaje.

#### ¿Sabía que...?

La cantidad de hierro que una mujer ingiere debe aumentar en un 50% durante el embarazo.

En el primer año de vida, los bebés crecen tan rápido que necesitan más hierro que un hombre adulto.

### ¿Cuál es la fuente de hierro?








#### Desde el nacimiento hasta los 6 meses:

Los bebés que nacen a término usan las reservas de hierro con las que nacieron hasta los primeros 6 meses de edad y reciben hierro extra a través de la leche materna. El hierro en la leche materna se absorbe muy bien.

#### Alrededor de los 6 meses:

Alrededor de los 6 meses, las reservas de hierro del bebé se habrán agotado y necesitará hierro adicional que obtendrá de los alimentos. En los primeros alimentos de su bebé incluya alimentos ricos en hierro (p. ej. carne de res, pollo, pavo, cordero, pescado, cerdo, huevos enteros, tofu, legumbres, lentejas, cereal para bebés fortificado)

### Los alimentos contienen dos tipos de hierro

<b>Hierro hemo</b>			<b>Hierro no hemo</b>		
El hierro hemo se encuentra en los alimentos de origen animal. Nuestros cuerpos absorben el hierro hemo mejor.			El hierro no hemo se encuentra en alimentos de origen vegetal y el cuerpo no lo absorbe tan bien como el hierro hemo.		
					
Pollo	Carnes de res	Pescado	Panes y cereales integrales y fortificados	Lentejas, arvejas secas, frijoles	Vegetales de hoja verde oscuro
					
Hígado	Pavo	Cordero	Huevos, enteros y cocidos	Frutos secos	Cereal para bebés fortificado con hierro

## Cómo aumentar la absorción del hierro no hemo

- El hierro no hemo puede ser absorbido mejor por el cuerpo si al mismo tiempo se ingiere hierro hemo.
- Los alimentos ricos en vitamina C pueden ayudar al cuerpo a usar el hierro no hemo.

**Los alimentos ricos en vitamina C** incluyen:



Cítricos



Melón cantalupo



Fresas



Brócoli



Pimientos



Tomates

## ¿Mi niño necesita un suplemento de hierro?

Los bebés que nacieron a término, que toman el pecho y que comienzan comiendo alimentos ricos en hierro a los 6 meses de edad aproximadamente en general no necesitan suplementos de hierro. Hable con su profesional de la salud sobre el hierro.

## Consejos para aumentar la ingesta de hierro de su niño

1. Dele el pecho por el mayor tiempo posible. El hierro en la leche materna es el hierro que mejor se absorbe.
2. Introduzca una variedad de alimentos ricos en hierro a los 6 meses de edad aproximadamente.
3. No le dé a su niño (mayor de 9 meses de edad) más de 500 a 750 ml de leche por día. Demasiada leche hará que se sienta lleno y que tenga menos apetito para comer alimentos ricos en hierro.
4. Incluya al menos un alimento rico en hierro y uno rico en vitamina C en cada comida.
5. Agregue frijoles o lentejas cocinadas en sopas, guisos o estofados.

### Muffins ricos en hierro

250 mL (1 taza) harina integral  
125 mL (1/2 taza) azúcar  
10 mL (2 cdtas) polvo para hornear  
250 mL (1 taza) cereal instantáneo para bebés, cualquier variedad  
125 mL (1/2 taza) agua  
60 mL (1/4 de taza) de aceite  
3 huevos, batidos

#### Instrucciones

- Precaliente el horno a 180 °C (350 °F).
- Mezcle la harina, el azúcar, el polvo para hornear y el cereal para bebés en un bol grande.
- Mezcle el agua, el aceite y los huevos en otro bol.
- Combine los ingredientes húmedos y secos hasta integrarlos.
- De a cucharadas llene 24 moldes para muffins forrados con papel. Hornee por unos 20 minutos.

Rinde 24 muffins pequeños.

Receta adaptada con el permiso de HealthLinkBC

Revisado por Dietistas Registrados Diciembre 2022

[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)