

¿Por qué el programa WIC realiza un control de hemoglobina?

WIC verifica los niveles de hemoglobina, donde se encuentra la mayor parte del hierro en el cuerpo.

Si los niveles son bajos, podría ser un indicio de que usted o su hijo tienen pocas reservas de hierro. También podría ser por otras razones.

Consulte a su médico si los resultados del examen indican niveles bajos.

RESULTADOS DE LAS PRUEBAS DEL PROGRAMA WIC

Hemoglobina: _____

Método de pruebas:

(encierre con un círculo)

Pinchazo en el dedo / *No invasivo*

Fecha: _____

NOTAS:



1-800-242-4942 | www.mdwic.org

  @MDH.WIC

 /MARYLANDWIC

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

N-64A/1121

EL HIERRO ES UN MINERAL ESENCIAL PARA LA VIDA

¿POR QUÉ EL HIERRO ES ESENCIAL?



¿Por qué mi familia necesita hierro?

El hierro fortalece la sangre para tener un cuerpo saludable. Le ayuda a:

- Crecer
- Aprender
- Curarse
- Combatir gérmenes
- Trabajar
- Jugar

Consumir poco hierro puede hacerle sentir cansado y débil. Es posible que su hijo crezca y aprenda a un ritmo más lento.

Si está embarazada, su hijo podría nacer antes de tiempo.

¿Cómo logro que mi bebé consuma suficiente hierro?

- Aliméntelo con leche materna o fórmula hasta que cumpla un año. No le dé ningún otro tipo de leche durante ese tiempo.
- Cuando cumpla seis meses, empiece a darle cereal para bebés, carnes, frutas y verduras sin aditivos.
- Si su bebé toma biberón, acostúmbrelo a tomar en vaso antes de que cumpla un año.

¿Cómo logro que mi familia consuma suficiente hierro?

Ofrezca alimentos ricos en hierro:

- Carne, pollo, pavo, pescado, mariscos, frijoles
- Cereal enriquecido o integral, pan, tortillas, arroz, y otros granos
- Verduras de hoja verde oscuro como col y espinaca
- Frutas secas como pasas

Ofrezca alimentos ricos en vitamina C con las comidas y meriendas, esto ayuda al cuerpo a utilizar el hierro de otros alimentos.

- Naranjas, toronjas, papayas, mangoes
- Melón, sandía
- Fresas, frambuesas, arándanos
- Brócoli, coliflor, repollo, col china
- Pimientos verdes y rojos, chiles
- Tomates
- Jugo de naranja, jugo de toronja o otros jugos de 100% fruta o verduras con adición de vitamina C.

¿Sabías que...?

Beber demasiada leche puede disminuir los niveles de hierro.

- Limite el consumo de leche de su hijo a 16 onzas diarias.
- Ofrezca agua si continúa con sed.
- Ofrezca más alimentos ricos en hierro si continúa con hambre.

Si está embarazada, pídale a su médico que le recete un suplemento vitamínico prenatal con hierro.

- Si su médico le receta hierro en pastillas o gotas, manténgalos en un lugar seguro. Su hijo podría intoxicarse por consumir demasiado hierro.

Beber té con las comidas y meriendas puede disminuir el nivel de hierro en la sangre.

- Los adultos no deben beber té (caliente ni frío) con las comidas.
- No permita que su hijo beba té.

