

Nuestro pequeño super héroe

El que puede saltar
edificios de juguete
de un solo salto

Manténgalo fuerte con HIERRO

Ofrézcale alimentos ricos en hierro hoy para que su futuro sea "super".

MI HIJO SE CONVIRTIÓ EN EL HOMBRE DE HIERRO

Me sorprendió cuando el médico me dijo que los resultados del análisis de hierro de mi hijo Jesse eran bajos. Creí que había hecho algo mal. Lo que más me preocupaba era su crecimiento. ¿Crecería todo lo que tenía que crecer?

No sólo me sentí triste por los resultados de Jesse sino también avergonzada e incompetente. Después de todo, soy nutrióloga en el programa WIC. Debería saber cómo mantener sano a mi hijo.

El médico me recomendó un suplemento de hierro y un plan de comidas que seguí al pie de la letra. Al principio intenté preparar platos especiales como guisado de res que podía presentar como puré. Pero prepararlos me llevaba mucho tiempo. Después me di cuenta de que podía ofrecerle alimentos más sencillos que le gustaban más y que eran más fáciles para mí. Le encantaron los frijoles en lata, negros y pintos y las alubias, porque son blandos, sabrosos y fáciles de comer. Y a mí me encantaba dárselos porque lo único que tenía que hacer era abrir una lata y quitarles el agua. También le daba cereales con alto contenido de hierro: fáciles de servir y fáciles de comer.

Cuando tenía más tiempo, cocinaba pavo y carne molidos. Preparaba bolitas de pavo y cortaba la carne en trozos pequeños para que Jesse los comiera con los dedos.

Los frijoles, los cereales y la carne son alimentos con alto contenido de hierro. Si los combina con alimentos ricos en vitamina C como las fresas, los tomates y el brócoli ayudará a que el organismo absorba el hierro con mayor facilidad. Lo bueno es que a Jesse también le encantaron estos alimentos. Los corto en trocitos en cada comida.

En tres meses, el nivel de hierro de Jesse había vuelto a valores normales. Sé que es común que el hierro esté bajo. Pero me siento aliviada al saber que mi hijo crecerá bien. En especial, me sentí muy feliz de no tener que darle suplementos, aunque sigo dándole alimentos con alto contenido de hierro. ¡Fue todo un éxito!

Ser padres tiene momentos buenos y momentos malos. Incluso los profesionales de la salud como yo tenemos mucho que aprender sobre lo que necesitan los niños. Ahora puedo relajarme sabiendo que Jesse está sano pero continúo con los alimentos ricos en hierro. ¿Cuál será mi próxima lección como madre?



Rachel y sus hijos

La lista de alimentos con alto contenido de hierro de Rachel:

- Cereales ricos en hierro (todos los cereales WIC tienen alto contenido de hierro)
- Carne (res, cerdo, pavo)
- Frijoles negros, panamito y pinto, alubias, habas y lentejas
- Pescado
- Huevos
- Pan de trigo integral
- Papas al horno, con cáscara



Departamento de Servicios de Salud de Arizona

Programas de Nutrición de USDA
150 N. 18th Avenue, Suite 310
Phoenix, AZ 85007
1-800-2525-WIC

www.azwic.gov

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en el empleo.

THTM material and concept provided by MA Dept. of Health

