

HIERRO Y DEFICIENCIA DE HIERRO

El hierro es un mineral responsable de muchas funciones vitales en el cuerpo, entre ellas:

- Transporta el oxígeno de los pulmones a los tejidos
- Apoya la salud de los músculos y el tejido conectivo
- Ayuda en el desarrollo del cerebro y el crecimiento saludable de hormonas

Los niños necesitan hierro en sus dietas para apoyar un crecimiento y desarrollo saludables.



El hierro se encuentra principalmente en los alimentos de origen animal. El tipo de hierro que se encuentra en los alimentos de origen animal se llama "hierro hemo" y se absorbe más fácilmente en el cuerpo que el hierro que se encuentra en los alimentos vegetales, llamado "hierro no hemo".

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO (DE ORIGEN ANIMAL)

Pollo	Carne de Res	Pavo	
Ostras	Mejillones	Sardinas	
Jamón	Ternera	Hígado de ternera y pollo	

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO (DE PLANTAS):

Frijoles	Lentejas	Semillas de ajonjolí	
Pepitas	Tofu	Germen de trigo	
Cereales fortalecidos con hierro			

PARA AUMENTAR LA ABSORCIÓN DE HIERRO, COMBINE ALIMENTOS QUE CONTENGAN HIERRO CON UNA BUENA FUENTE DE VITAMINA C, COMO LOS CÍTRICOS, LAS BAYAS O EL BRÓCOLI.

NECESIDADES DIARIAS DE HIERRO PARA LOS NIÑOS		
Edad	Niño	Niña
0 - 6 meses	0.27 mgs.	0.27 mgs.
7-12 meses	11 mgs.	11 mgs.
1-3 años	7 mgs.	7 mgs.
4-8 años	10 mgs.	10 mgs.
9-13 años	8 mgs.	8 mgs.
14-18 años	11 mgs.	15 mgs.

Source: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/>

DEFICIENCIA DE HIERRO

La deficiencia más común de hierro se llama anemia por deficiencia de hierro. Los síntomas incluyen debilidad, fatiga, dificultad para concentrarse, deterioro de la función cognitiva y la función inmunológica, y mala regulación de la temperatura.

Hay riesgo de deficiencia de hierro para:

- Los niños que siguen una dieta vegetariana, vegana o basada en plantas
- Los niños que comen una dieta deficiente
- Los niños con trastornos de malabsorción
- Los bebés nacidos de madres con anemia por deficiencia de hierro que son alimentados exclusivamente con leche materna
- Los niños con trastornos hemorrágicos



In accordance with federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex (including gender identity and sexual orientation), disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity. Program information may be made available in languages other than English. Persons with disabilities who require alternative means of communication to obtain program information (e.g., Braille, large print, audiotape, American Sign Language), should contact the responsible state or local agency that administers the program or USDA's TARGET Center at (202) 720-2600 (voice and TTY) or contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. To file a program discrimination complaint, a Complainant should complete a Form AD-3027, USDA Program Discrimination Complaint Form which can be obtained online at: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, from any USDA office, by calling (866) 632-9992, or by writing a letter addressed to USDA. The letter must contain the complainant's name, address, telephone number, and a written description of the alleged discriminatory action in sufficient detail to inform the Assistant Secretary for Civil Rights (ASCR) about the nature and date of an alleged civil rights violation. The completed AD-3027 form or letter must be submitted to USDA by: (1) mail: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; or (2) fax: (833) 256-1665 or (202) 690-7442; (3) or email: program.intake@usda.gov.