

Ayude a los niños a aprender y a crecer



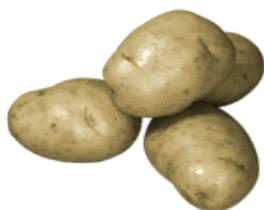
¡Elija los alimentos con HIERRO!



¿CUÁNTO HIERRO NECESITAN LOS NIÑOS POR DÍA?

Los niños que tienen entre 1 y 3 años de edad necesitan 7 mg de hierro por día.

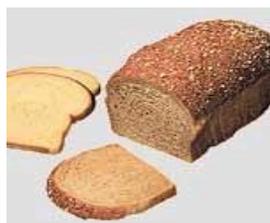
Los niños que tienen entre 4 y 8 años de edad necesitan 10 mg de hierro por día.



Papas con cáscara
1 pequeña =
1.5 mg de hierro



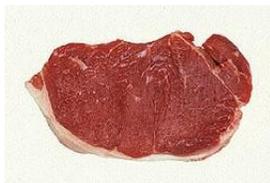
Cereales (fortificados)
1 porción = de 8 a
18 mg de hierro



Pan de trigo integral enriquecido
1 rebanada =
1 mg de hierro



Atún (enlatado)
3 onzas =
1.3 mg de hierro



Carne (baja en grasa)
3 onzas =
2.0 mg de hierro



Pollo
3 onzas =
1 mg de hierro



Vegetales de hoja verde oscura
1/4 de taza cocida =
1 mg de hierro



Pasas, ciruelas desecadas, albaricoques desecados
1/2 taza =
1.3 mg de hierro



Frijoles y chícharos
1/2 taza = de 2 a
4 mg de hierro



Melaza negra
1 cucharada =
3.5 mg de hierro



Mantequilla de maní
2 cucharadas =
0.5 mg de hierro



Huevos
1 huevo grande =
0.9 mg de hierro



Tortilla de harina enriquecida
1 tortilla mediana =
1.5 mg de hierro



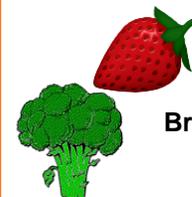
Cocine en una sartén de hierro

Estos alimentos contienen vitamina C, y esta ayuda a que su organismo absorba algunos tipos de hierro!



Naranjas o 100 % jugo de naranja

Fresas



Brócoli

Tomates



Toronja



Melón

Fuentes alimenticias de hierro

Alimento	Hierro (mg)
Carne (baja en grasa) o hígado, cocidos a fuego lento (3 onzas)	5.5
Solomillo asado (3 onzas)	2.9
Carne (baja en grasa) molida (90 %), asada (3 onzas)	2.3
Salmón enlatado, deshuesado (3 onzas)	1.6
Atún light enlatado, escurrido (3 onzas)	1.3
Pierna de pollo asada, sin piel (3 onzas)	1.1
Pechuga de pollo asada, sin piel (3 onzas)	0.9
Lomo de cerdo, asado (3 onzas)	0.85
Cereal fortificado para el desayuno* (1 taza)	de 8.0 a 18.0
Soya, cocida (1/2 taza)	4.4
Melaza negra (1 cucharada)	3.5
Lentejas (1/2 taza)	3.3
Salvado (1/2 taza)	3.1
Semillas de calabaza, secas** (1/4 de taza)	2.9
Frijoles rojos, cocidos (1/2 taza)	2.6
Frijoles horneados, enlatados con salchichas (1/2 taza)	2.2
Albaricoques, desecados (1/2 taza)	1.7
Jugo de ciruelas (1/2 taza)	1.5
Pasas, sin semillas** (1/2 taza)	1.4
Brócoli, cocido (1 taza)	1.3
Pretzels (1 onza)	1.2
Arroz blanco enriquecido, cocido (1/2 taza)	1.1
Ciruelas desecadas (5)	1.0
Huevo entero, crudo (1)	0.9
Pan de trigo integral (1 rebanada)	0.8
Pan blanco, hecho con harina enriquecida (1 rebanada)	0.7
Mantequilla de maní, con trozos (2 cucharadas)	0.6
Ejotes, cocidos (1/2 taza)	0.4
Calabazas, cocidos (1/2 taza)	0.3
Jugo de arándanos (3/4 de taza)	0.2
Arroz no enriquecido, cocido (1/2 taza)	0.2
Uvas (1/3 de taza)	0.1

*El contenido de hierro varía.

**Peligro de asfixia para niños que tengan menos de 4 años de edad.

Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda

C ♦ H ♦ D ♦ P

**Child Health & Disability Prevention Program
(Programa de Salud y Prevención de
Discapacidades para Niños)**

**1000 San Leandro Blvd, 2.º piso
San Leandro, CA 94577**

Para obtener más información, llame al 510-618-2070.

