

Para padres: Asegúrese de que su bebé consume suficiente hierro

El hierro es uno de los nutrientes claves que los bebés necesitan durante el primer año de vida. El hierro ayuda a transportar oxígeno a través del cuerpo, lo cual es importante para el crecimiento y el desarrollo cerebral de los bebés.

Los bebés que se alimentan solo con leche materna normalmente agotan el hierro con el que nacieron entre los 4 y 6 meses de edad. El proveedor de salud del bebé podría recomendar a su bebé un suplemento de hierro hasta que su bebé se encuentre listo para comer alimentos sólidos. Cuando su bebé esté listo para comer comida sólida, asegúrese de que coma alimentos que contienen hierro.

Buenas fuentes de hierro:



Fórmula fortificada con hierro



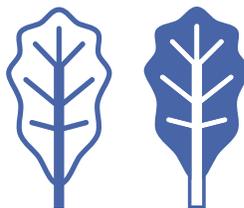
Cereales listos para comer fortificados con hierro



Pollo



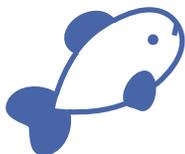
Cereales para bebés fortificados con hierro



Vegetales de hojas verdes



Carne de res



Pescado

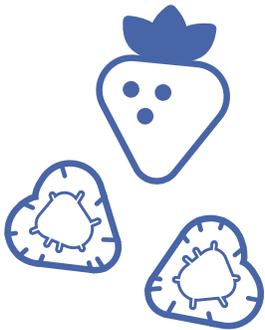


Frijoles

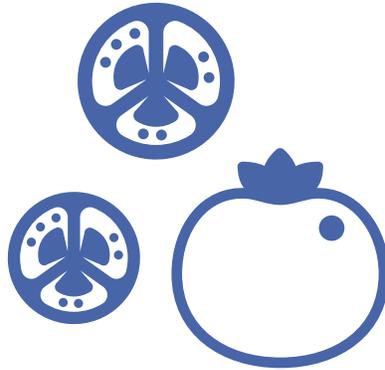
Continúe leyendo la parte de atrás de esta hoja sobre buenas fuentes de Vitamina C para acompañar los alimentos ricos en hierro en esta página.

Buenas fuentes de vitamina C:

¡La vitamina C ayuda a nuestro cuerpo a absorber el hierro! Cuando sirva a un bebé un alimento rico en hierro, como los mencionados en la parte del frente de esta hoja informativa, acompañelo con alimentos que contengan vitamina C. Asegúrese de preparar estos alimentos con la textura y en el tamaño adecuados para prevenir el atragantamiento.



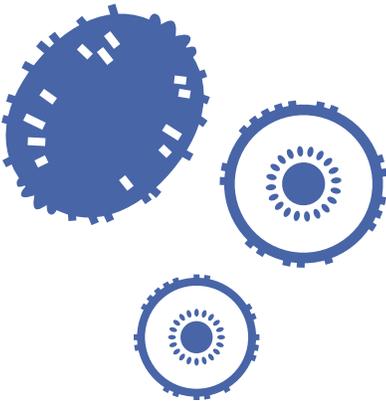
Fresas



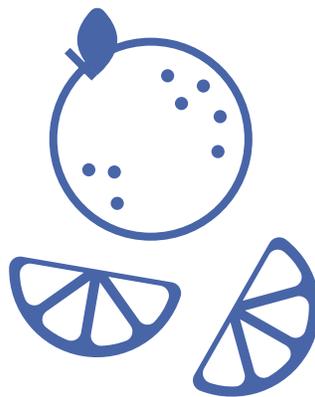
Tomates



Pimientos rojos cocidos



Kiwi



Naranjas



Brócoli cocido