



Good Sources of Nutrients

Iron

Iron at work

- Carries oxygen in the blood so your body can make energy
- Supports growth
- Provides energy to help children learn and play

Iron for your health

- Reduces the risk of iron-deficiency anemia
- May help prevent infections

Where is iron found?

Iron is a mineral found in a variety of foods such as:

- Lean meat
- Iron-enriched and whole-grain breads and cereals
- Cooked dried beans including black, kidney, lima, navy, pinto and soy
- Greens such as collard, kale, mustard, spinach and turnip

Chicken, egg yolks and dried fruit such as raisins and apricots contain iron too, but not as much as other sources.

Buenas fuentes de nutrientes

Hierro

La función del hierro

- Transporta oxígeno en la sangre para que su cuerpo tenga energía
- Facilita crecimiento
- Proporciona energía que ayuda a los niños a jugar y aprender

Hierro para la salud

- Reduce el riesgo de anemia por deficiencia de hierro
- Puede ayudar a evitar infecciones

¿Dónde se encuentra el hierro?

El hierro es un mineral que se encuentra en una variedad de alimentos, tal como:

- Carne magra
- Panes y cereales de grano integral enriquecidos con hierro
- Frijoles secos cocidos que incluyen, negros, pintos, alubias, judías y soja
- Verduras frondosas como el col, col rizada, mostaza, espinacas y de nabos

El pollo, yemas de huevo, y fruta secada tal como uvas pasas y albaricoques contienen hierro también, pero no tanto como otras fuentes.

Your body uses more iron from meat, poultry and fish than from cereals, nuts, fruits or vegetables. Foods with vitamin C help your body use iron better. For example, tomatoes in chili help your body use iron from the beans because tomatoes have vitamin C. Eating meat, poultry and fish with iron-rich plant foods helps your body use iron better too. Here are some iron-rich food combinations:

Food with iron		Food with vitamin C
Breakfast cereal	with	Berries or juice
Peanut butter sandwich	and	A tangerine
Hard-cooked egg	and	Orange juice
Pasta salad	with	Bell pepper
Your choice:		
_____	with	_____

Food with iron		Meat source of iron
Whole-grain bun	with	Hamburger patty
Refried beans	with	Chicken burrito
Cooked collard greens	with	Barbecued beef
Rice	with	Pork stir-fry
Scrambled egg	with	Ham
Bagel	with	Lean deli meat
Your choice:		
_____	with	_____

Cooking in an iron skillet can also add a little more iron to your food.

Not only do some foods help your body use iron, some other foods prevent your body from using all of the iron eaten. Tannins in tea and coffee can lower the amount of iron your body uses, so try not to drink coffee or tea with meals.

Su cuerpo utiliza más hierro proveniente de carne, aves de corral, y del pescado y menos del hierro proveniente de cereales, nueces, frutas o verduras. Alimentos que contienen vitamina C ayudan a su cuerpo a usar mejor el hierro. Por ejemplo, los tomates en chile con carne ayudan a su cuerpo a usar el hierro proveniente de los frijoles porque los tomates contienen vitamina C. El comer carne, aves, y pescado con alimentos provenientes de plantas ricos en hierro también ayuda a su cuerpo a usar el hierro mejor. Estas son unas combinaciones que son ricos en hierro.

Alimentos con hierro		Alimentos con vitamina C
Cereal para desayuno	con	Bayas o jugo
Emparedado de mantequilla de cacahuete	con	Una mandarina
Huevo cocido	con	Jugo de naranja
Ensalada de pasta	con	Pimentón verde
Su elección:		
_____	con	_____

Alimentos con hierro		Carne con hierro
Bollo de grano integral	con	Carne molida cocida
Frijoles refritos	con	Burrito de pollo
Verduras de col cocidas	con	Carne asada
Arroz	con	Carne de cerdo con verduras
Huevo revuelto	con	Jamón
Bagel	con	Carne embutida magra
Su elección:		
_____	con	_____

El cocinar con una sartén de hierro puede añadir un poco más de hierro a los alimentos.

Algunos alimentos ayudan a su cuerpo a usar el hierro; otros alimentos previenen que su cuerpo use todo el hierro que se consume. El ácido tánico en el té y el café puede reducir la cantidad de hierro que usa su cuerpo; procure no tomar café o té con las comidas.

Who should worry about getting enough iron?

Your body needs more iron during periods of rapid growth, such as childhood, adolescence, childbearing years and pregnancy. Women tend to need more iron than men do because women need to replace the iron lost each month during menstrual flow and to support the increases of blood volume during pregnancy.

Because of their higher iron needs, children, adolescents, women of childbearing age and pregnant women are also at an increased risk of iron-deficiency anemia. The Dietary Guidelines advise women of childbearing age or women who may become pregnant to eat foods high in iron. Pair iron-rich plant foods and iron-fortified foods with vitamin C-rich foods.

WARNING: Iron poisoning!

Iron pills meant for you can be harmful to your child. Even children's multivitamin pills containing iron can be dangerous if not taken as directed. Too much iron from a pill can cause serious injury, even death.

To prevent this:

- Keep pills with iron in a child-safe container where your child can't reach them.
- If your child accidentally swallows iron pills, call your health care provider or the poison control center right away. Write down the phone number for a local poison control center:

- Give iron supplements to your child only as directed by a health care provider.

Note: Your child won't get iron poisoning from food.

Remember, ask a physician, registered dietitian or pharmacist whether you should take a dietary supplement such as a multivitamin pill.

¿Por qué debo preocuparme acerca de obtener suficiente hierro?

El cuerpo necesita más hierro durante períodos de crecimiento rápido como la niñez, la adolescencia, la edad fecunda y durante el embarazo. Las mujeres tienden a necesitar más hierro que los hombres porque necesitan reemplazar el hierro perdido a través de la regla mensual y para apoyar el aumento de volumen sanguíneo durante el embarazo.

Niños, adolescentes, mujeres en edad fecunda y mujeres embarazadas también tienen un riesgo elevado de anemia porque necesitan más hierro que los demás. Las Guías Dietéticas aconsejan que mujeres de edad fecunda o que pudieran embarazarse coman alimentos ricos en hierro. Coma alimentos ricos en hierro o alimentos enriquecidos con hierro con alimentos ricos en vitamina C.

¡Advertencia: Intoxicación por hierro!

Suplementos de hierro hechos para los adultos pueden ser dañinos para niños. Hasta los suplementos multivitamínicos que contienen hierro pueden ser peligrosos si no se toman debidamente. Demasiado hierro proveniente de suplementos puede causar daño y hasta la muerte.

Para prevenir esto:

- Almacene suplementos con hierro en un envase a prueba de niños donde no los puedan alcanzar.
- Si su niño traga píldoras de hierro llame su proveedor de cuidados médicos o el centro de control de envenenamiento inmediatamente. Apunte el número del centro de control de envenenamiento local
_____.
- Solo dé suplementos de hierro a su niño bajo la dirección de un proveedor de cuidados médicos.

Nota: Su niño no puede envenenarse del hierro que proviene de alimentos.

Consulte a su médico, dietista licenciado o farmacéutico para averiguar si necesita tomar un suplemento dietético tal como multivitamínicos.

Sources

1. Adapted from NIBBLES FOR HEALTH Nutrition Newsletter for Parents of Young Children, USDA, Food and Nutrition Service, <http://www.fns.usda.gov/tn/Resources/nibbles.html>.
2. USDA. MyPyramid. www.MyPyramid.gov.
3. USDA. Dietary Guidelines for Americans, 2005. www.healthierus.gov/dietaryguidelines.
4. NIH. Office of Dietary Supplements. <http://dietary-supplements.info.nih.gov/factsheets/iron.asp#h11>.

Fuentes

1. Adapted from NIBBLES FOR HEALTH Nutrition Newsletter for Parents of Young Children, USDA, Food and Nutrition Service, <http://www.fns.usda.gov/tn/Resources/nibbles.html>.
2. USDA. MyPyramid. www.MyPyramid.gov.
3. USDA. Dietary Guidelines for Americans, 2005. www.healthierus.gov/dietaryguidelines.
4. NIH. Office of Dietary Supplements. <http://dietary-supplements.info.nih.gov/factsheets/iron.asp#h11>.



Program funded by USDA-CSREES.

Produced by AgriLife Communications, The Texas A&M System
Extension publications can be found on the Web at: <http://AgriLifebookstore.org>
Visit the Texas AgriLife Extension Service at <http://AgriLifeExtension.tamu.edu>

Educational programs of the Texas AgriLife Extension Service are open to all people without regard to race, color, sex, disability, religion, age, or national origin.

Issued in furtherance of Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914, in cooperation with the United States Department of Agriculture. Edward G. Smith, Director, Texas AgriLife Extension Service, Texas A&M System.
20M, Revision