



Alimentos ricos en hierro para bebés y niños pequeños

Iron-rich foods for babies and toddlers

¿Por qué el hierro es importante para mi hijo?

El hierro es un mineral que se utiliza para ayudar a producir glóbulos rojos y transportar oxígeno a todas las partes del cuerpo. Los niños necesitan hierro para un crecimiento y un desarrollo sanos, incluido el desarrollo cerebral.

¿Cómo me aseguro de que mi hijo reciba suficiente hierro?

A partir de los 6 meses de su bebé, proporcione alimentos ricos en hierro. En esta etapa el aporte de hierro del bebé empieza a disminuir. También es la etapa en la que su bebé necesita una alimentación adicional a la leche materna o de fórmula para satisfacer sus crecientes necesidades nutricionales. A medida que vaya incorporando alimentos sólidos a la dieta de su bebé, puede tomar muchas medidas para asegurarse de que su bebé reciba suficiente hierro.

Proporcione alimentos ricos en hierro todos los días

Los primeros alimentos de su bebé deben ser ricos en hierro. Ofrezcale alimentos ricos en hierro:

- Al menos dos veces al día a partir de los 6-12 meses
- En cada comida a partir de los 12 y hasta los 36 meses

Existen muchos alimentos que pueden aportar suficiente hierro a su hijo. Hay 2 tipos de hierro en los alimentos:

- El hierro hemo: Este tipo de hierro se absorbe fácilmente y se encuentra en las carnes, aves, pescados y mariscos. Elija pescados con un contenido bajo en mercurio, como el salmón, la trucha y la caballa.
- El hierro no hemo: Este tipo de hierro no se absorbe tan fácilmente. Se encuentra en los huevos y en los alimentos de origen vegetal como los frijoles, las lentejas, el tofu y las mantequillas de frutos secos y

de semillas. Los productos a base de cereales pueden contener hierro añadido, como los cereales infantiles fortificados, las galletas y los cereales inflados. Revise la tabla nutricional para asegurarse.

Proporcione distintas combinaciones de alimentos para aumentar la absorción del hierro

Puede ayudar a que su hijo absorba más hierro no hemo procedente de huevos y fuentes de hierro de origen vegetal ofreciéndoselos a la vez que:

- Carne, aves, pescado o marisco
- Alimentos ricos en vitamina C, como verduras y frutas como el brócoli, arvejas chinas, col morada, pimientos, kiwi, mango, papaya, melocotones, fresas y naranjas.

Seguir las pautas al darle de beber leche de vaca

La leche de vaca puede aumentar el riesgo de carencia de hierro si se la incorpora demasiado pronto. Puede empezar a ofrecer pequeñas cantidades de leche de vaca entera pasteurizada (3,25 % de grasa láctea) en una taza sin tapa si su bebé:

- Tiene entre 9 y 12 meses de edad y
- Come una variedad de alimentos ricos en hierro.

Demasiada leche puede llenar la barriga del niño y ocupar el lugar de los alimentos ricos en hierro. No le sirva más de 3 tazas (750 ml) de leche de vaca al día.

A partir de los 2 años, puede elegir leche de vaca descremada, al 1 % y al 2 %, y leche de soja natural fortificada.

¿Qué comidas y refrigerios ricos en hierro puedo ofrecer a mi hijo?

A continuación, encontrará ejemplos de comidas y refrigerios que incluyen alimentos adecuados para bebés y niños pequeños. Asegúrese de preparar las comidas de modo que presenten un tamaño y textura seguros para su hijo.

Ejemplos de comidas

- Panqueques de avena hechos con cereal infantil fortificado con hierro (véase la receta más abajo)
- Carne molida, arvejas chinas, arroz integral
- Dahl (guiso de lentejas), pimientos, pan naan
- Salmón, col morada, quinoa
- Tofu, carne molida de cerdo, brócoli, congee (gachas de arroz)
- Mantequilla cremosa de maní (cacahuete), de frutos secos o de semillas mezclada con la misma cantidad de agua tibia e incorporada al cereal infantil fortificado con hierro.

Ejemplos de refrigerios

- Tostadas untadas con salsa de frijoles negros, mango
- Muffins de plátano y mantequilla de maní hechos con cereales infantiles fortificados con hierro (ver receta más abajo)
- Yogur mezclado con cereal infantil fortificado con hierro, fresas

El cereal infantil fortificado con hierro puede ser una importante fuente de hierro para su hijo. A continuación, se indican algunas formas de utilizar el cereal infantil fortificado con hierro en las recetas.

Receta de panqueques de avena

Rinde: 24 panqueques.

Cada panqueque contiene 1,8 mg de hierro.

Ingredientes:

- 160 ml (2/3 taza) de copos de avena
- 375 ml (1 ½ taza) de agua
- 125 ml (1/2 taza) de harina de trigo integral
- 250 ml (1 taza) de cereal infantil fortificado con hierro
- 15 ml (1 cda) de polvo de hornear
- 2 huevos batidos
- 45 ml (3 cdas) de aceite vegetal

Instrucciones:

- Añada agua a la avena. Déjela remojar durante 5 minutos.
- En otro recipiente, mezcle la harina, el cereal infantil y el polvo de hornear.
- Añada los huevos y el aceite a la mezcla de avena.
- Incorpore la mezcla de avena a los ingredientes

secos.

- Vierta 2 cucharadas de masa en una sartén o plancha engrasada a fuego medio.
- Deje que se cocinen unos 3 minutos por cada lado, hasta que se doren ligeramente y se cocinen por completo.

Receta de mini muffins de plátano y mantequilla de maní

Rinde: 24 mini muffins.

Cada muffin contiene 1,9 mg de hierro. Esta cantidad variará si se utilizan otras mantequillas de frutos secos.

Ingredientes:

- 250 ml (1 taza) de harina de trigo integral
- 10 ml (2 cdta.) de polvo de hornear
- 5 ml (1 cdta.) de canela
- 250 ml (1 taza) de cereal infantil fortificado con hierro
- 125 ml (1/2 taza) de agua
- 60 ml (1/4 taza) de aceite vegetal
- 2 huevos batidos
- 60 ml (1/4 taza) de mantequilla de maní u otro fruto seco
- 2 plátanos maduros machacados

Instrucciones:

- Precaliente el horno a 175° C (350° F).
- Mezcle la harina, el polvo de hornear, la canela y el cereal infantil en un recipiente grande.
- En otro recipiente, mezcle el agua, el aceite, los huevos, la mantequilla de frutos secos y los plátanos.
- Mezcle los ingredientes húmedos con los secos.
- Vierta la masa en 24 moldes engrasados para mini muffins.
- Hornéelos entre 12 y 14 minutos.

Para más información

Si le preocupa que su hijo no esté consumiendo suficiente hierro, consulte a un profesional de la salud.

[HealthLinkBC File #69c Los primeros alimentos del bebé](#)

[HealthLinkBC File #68d El hierro en los alimentos](#)

[HealthLinkBC File #110b Cómo prevenir la asfixia en bebés y niños pequeños](#)

Para obtener más información sobre una alimentación y nutrición sanas, visite www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating o llame al **8-1-1** (número gratuito) para hablar con un nutricionista. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.