

Mamás Saludables, Bebés Saludables

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



El Hierro: un Importante Nutriente

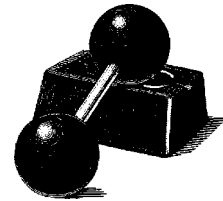
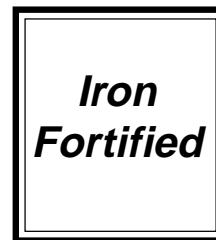
Por qué es el hierro un nutriente importante durante su embarazo? El hierro se necesita para tener una sangre sana. El hierro en la sangre lleva el oxígeno a su cuerpo y a el cuerpo de su bebé. Cuando usted está embarazada, tiene más sangre en su cuerpo, por lo cual es importante que también tenga más hierro en su dieta. En los últimos 3 meses de su embarazo su bebé hace una reserva de hierro que le durará de 4-6 meses después del parto.

Su médico revisará su sangre para ver si tiene suficiente hierro midiendo la cantidad de hemoglobina de sus células rojas de la sangre (eritrocitos). La hemoglobina contiene hierro y lleva el oxígeno a su cuerpo. Si su nivel de hemoglobina es bajo significa que no está obteniendo suficiente hierro de su dieta. Esto se llama ANEMIA.

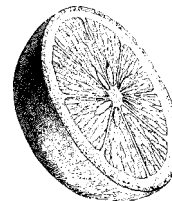
En las mamás embarazadas es común el tener un nivel bajo de hierro. Es importante elegir alimentos que sean una buena fuente de hierro. Los alimentos altos en hierro incluyen vegetales verde oscuros como las espinacas, hígado, carne, frutas secas y leguminosas.

Pruebe estas ideas para ayudarle a incrementar el nivel de hierro en su cuerpo:

- Coma sandwiches de crema de cacahuete con pan enriquecido con hierro.
- Coma caldos y sopas hechos con frijoles y carne.
- Use carne molida y pavo para hacer el relleno de tacos.
- Coma cereales enriquecidos con hierro.



- Tome jugo de naranja con cereal enriquecido con hierro. La vitamina C también ayuda a su cuerpo a usar el hierro más eficientemente.



- Coma frutas secas como pasas y ciruelas pasas como bocadillos o tentempiés.
- Pruebe nuevas recetas usando hígado (le podrían gustar!)

Como es difícil obtener completamente todo el hierro que necesita de los alimentos, su médico le puede recomendar un suplemento prenatal y/o un suplemento de hierro.

Lecturas Recomendadas:

Dairy Council of California (1990). *Pregnancy: A special time for nutrition and good health*. Sacramento, CA: Author.

March of Dimes (1992). *Eating for two: Nutrition during pregnancy information sheet*. White Plains, NY: Author.

Maternal and Infant Health, Department of Public Health, City of Philadelphia (1990). *Healthy foods, healthy baby*. Maternal and Infant Health, Philadelphia Department of Public Health, 500 South Broad Street, Philadelphia, PA 19146.

Bibliografía:

Alton, I., and Mulchahey, K. (1990). Nutrition-related special concerns of adolescent pregnancy. In M. Story (Ed.). *Nutrition management of the pregnant adolescent* (pp. 67-83). Washington, DC: National Clearinghouse.

Lambert-Lagace, Louise. (1991). *Feeding your baby: From conception to age two*. Chicago: Surrey Books.

Stroble, T., Vaughan, L., Manore, M., and Spicher, J. (1989). Serum iron, zinc, folacin and vitamin B-12 in pregnant and non-pregnant adolescents. *Nutrition Research*, 9, 1089-1100.

Viglietti, G., and Skinner, J. (1987). Estimation of iron bioavailability in adolescents' meals and snacks. *Journal of the American Dietetic Association*, 87, 903-908.

Wekselman, Kathryn. (1995) Now you're really eating for two. *Child Birth Planner (1995 Edition)*, 18-19.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY

Llevando la Universidad a Usted

Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.

Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,
EFNEP Nutritionist
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,
CNEP Nutritionist
Glenna S. Williams, EdD
CNEP State Coordinator

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP

Formateado por: Ursula Blanchard

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Editor: Mely Jimenez

Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos, bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$53.36 for 500 copies. 0301 UB.