



## ¿Porqué WIC está analizando mi sangre?

WIC está midiendo la hemoglobina, que es una proteína en la sangre que contiene hierro. La hemoglobina transporta oxígeno por el cuerpo, le proporciona energía y le ayuda a combatir infecciones.

La baja concentración de hemoglobina puede indicar que tiene una deficiencia de hierro. Un bajo nivel de hierro puede ponerlo en riesgo de padecer anemia. Las mujeres embarazadas con anemia pueden tener bebés prematuros o pequeños. Los niños con anemia pueden tener problemas de crecimiento o dificultades en la escuela.

## ¿Qué puede causar una hemoglobina baja?

- Pérdida de sangre al menstruar
- Infantes nacidos a madres con hemoglobina baja
- El crecimiento rápido, en especial en infantes y niños jóvenes, y durante el embarazo



# Fabricando Sangre Saludable



## Indicaciones de un bajo nivel de hierro

- Se siente cansada o débil
- Se siente mareada
- Se enferma más de la cuenta
- Tiene la piel pálida



## ¿Qué puedo hacer si mi hemoglobina está baja?

1. Coma más alimentos altos en hierro
2. Absorba más hierro de los alimentos
3. Hable con su doctor acerca de tomar un suplemento de hierro



## Trate de comer un alimento rico en hierro en cada comida

Las mejores fuentes de hierro son

- Res
- Pollo
- Pavo
- Cordero
- Puerco
- Pescado



El hierro proveniente de las carnes es utilizado mejor por el cuerpo que el hierro proveniente de los vegetales

## Buenas fuentes de hierro

- Cereales de WIC
- Alimentos fortificados con hierro tales como el pan y las pastas
- Frijoles, arvejas y lentejas
- Espinaca
- Tofu



## Vitamina C



La vitamina C ayuda a que su cuerpo utilice mejor el hierro que ingiere. Coma alimentos ricos en hierro junto con alimentos altos en vitamina C para que su cuerpo absorba mejor el hierro.

## Alimentos altos en Vitamina C

- Naranjas, toronjas y mandarinas
- Bayas
- Brócoli, coliflor y repollo
- Tomates y papas
- Verduras de hojas
- Kiwi, mango, papaya y melón
- Pimentones

## Calcio

Demasiado calcio puede evitar que el cuerpo absorba hierro



- No se sobrepase con alimentos lácteos tales como la leche, el yogurt y los quesos
- Los niños sólo necesitan 16 onzas (2 tazas) de lácteos por día
- Las mujeres sólo necesitan 24 onzas (3 tazas) de lácteos por día
- Tome multivitaminas con jugos o agua en vez de leche