

Almuerzo en la Biblioteca

CONSEJO DE SALUD DE LA SEMANA



Este consejo saludable de la semana fue adaptado de "KidsHealth from Nemours," kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html. Para más consejos, visitar kernlibrary.org okidshealth.org.

El hierro y su hijo

Los glóbulos rojos reparten oxígeno por todos los tejidos y órganos del cuerpo. Cada glóbulo rojo de nuestro cuerpo contiene hierro en su hemoglobina, la parte del glóbulo rojo encargada de transportar oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo. El hierro da a la hemoglobina la fuerza para "llevar" (o de ligarse a) el oxígeno de la sangre a fin de que llegue adonde sea necesario. Sin suficiente cantidad de hierro, el cuerpo no puede fabricar hemoglobina y contiene una menor cantidad de glóbulos rojos. Esto implica que los tejidos y los órganos no puedan recibir el oxígeno que necesitan. La gente puede obtener hierro comiendo alimentos, como la carne y la verdura de hoja oscura. El hierro también se añade a algunos alimentos, como la leche infantil y los cereales enriquecidos.

¿Qué es una deficiencia de hierro?

Una deficiencia de hierro ocurre cuando una persona no tiene suficiente cantidad de este mineral. Puede ser un problema para algunos niños, particularmente para los que tienen entre uno y tres años de edad y para los adolescentes (sobre todo para las chicas que tienen menstruaciones copiosas). De hecho, muchas adolescentes están en situación de riesgo de padecer una deficiencia de hierro, incluso aunque tengan menstruaciones normales, porque sus dietas no contienen suficiente cantidad de hierro para compensar las pérdidas de sangre que tienen durante la menstruación. Después de cumplir los 12 meses, los niños de entre uno y tres años corren el riesgo de padecer una deficiencia de hierro porque dejan de beber leche de fórmula enriquecida con hierro y pueden no estar tomando una cantidad suficiente de alimentos ricos en hierro para compensarlo. Las deficiencias de hierro pueden afectar negativamente al proceso de crecimiento y pueden conllevar problemas de aprendizaje y de comportamiento. Si no se corrige una deficiencia de hierro, puede evolucionar a una anemia ferropénica (una reducción de la cantidad de glóbulos rojos que contiene el organismo).

El hierro en la dieta cotidiana

Asegúrese de enseñar a su hijo que el hierro es una parte importante de una dieta saludable. Entre los alimentos ricos en hierro, se incluyen los siguientes: la ternera, el cerdo, el pollo y el marisco, el tofu, los guisantes secos y las judías secas, la fruta deshidratada, la verdura de hoja oscura, los cereales, los panes y las pastas enriquecidos con hierro. Para asegurarse de que su hijo ingiere suficiente cantidad de hierro, siga las siguientes recomendaciones: Sirvale cereales enriquecidos con hierro hasta que tenga entre 18 y 24 meses. Sirvale alimentos ricos en hierro junto con otros que contengan vitamina C, como el tomate, el brócoli, las naranjas y las fresas. La vitamina C favorece la absorción de hierro.

Almuerzo en la Biblioteca

CONSEJO DE SALUD DE LA SEMANA



Este consejo saludable de la semana fue adaptado de "KidsHealth from Nemours," kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html. Para más consejos, visitar kernlibrary.org okidshealth.org.

El hierro y su hijo

Los glóbulos rojos reparten oxígeno por todos los tejidos y órganos del cuerpo. Cada glóbulo rojo de nuestro cuerpo contiene hierro en su hemoglobina, la parte del glóbulo rojo encargada de transportar oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo. El hierro da a la hemoglobina la fuerza para "llevar" (o de ligarse a) el oxígeno de la sangre a fin de que llegue adonde sea necesario. Sin suficiente cantidad de hierro, el cuerpo no puede fabricar hemoglobina y contiene una menor cantidad de glóbulos rojos. Esto implica que los tejidos y los órganos no puedan recibir el oxígeno que necesitan. La gente puede obtener hierro comiendo alimentos, como la carne y la verdura de hoja oscura. El hierro también se añade a algunos alimentos, como la leche infantil y los cereales enriquecidos.

¿Qué es una deficiencia de hierro?

Una deficiencia de hierro ocurre cuando una persona no tiene suficiente cantidad de este mineral. Puede ser un problema para algunos niños, particularmente para los que tienen entre uno y tres años de edad y para los adolescentes (sobre todo para las chicas que tienen menstruaciones copiosas). De hecho, muchas adolescentes están en situación de riesgo de padecer una deficiencia de hierro, incluso aunque tengan menstruaciones normales, porque sus dietas no contienen suficiente cantidad de hierro para compensar las pérdidas de sangre que tienen durante la menstruación. Después de cumplir los 12 meses, los niños de entre uno y tres años corren el riesgo de padecer una deficiencia de hierro porque dejan de beber leche de fórmula enriquecida con hierro y pueden no estar tomando una cantidad suficiente de alimentos ricos en hierro para compensarlo. Las deficiencias de hierro pueden afectar negativamente al proceso de crecimiento y pueden conllevar problemas de aprendizaje y de comportamiento. Si no se corrige una deficiencia de hierro, puede evolucionar a una anemia ferropénica (una reducción de la cantidad de glóbulos rojos que contiene el organismo).

El hierro en la dieta cotidiana

Asegúrese de enseñar a su hijo que el hierro es una parte importante de una dieta saludable. Entre los alimentos ricos en hierro, se incluyen los siguientes: la ternera, el cerdo, el pollo y el marisco, el tofu, los guisantes secos y las judías secas, la fruta deshidratada, la verdura de hoja oscura, los cereales, los panes y las pastas enriquecidos con hierro. Para asegurarse de que su hijo ingiere suficiente cantidad de hierro, siga las siguientes recomendaciones: Sirvale cereales enriquecidos con hierro hasta que tenga entre 18 y 24 meses. Sirvale alimentos ricos en hierro junto con otros que contengan vitamina C, como el tomate, el brócoli, las naranjas y las fresas. La vitamina C favorece la absorción de hierro.

