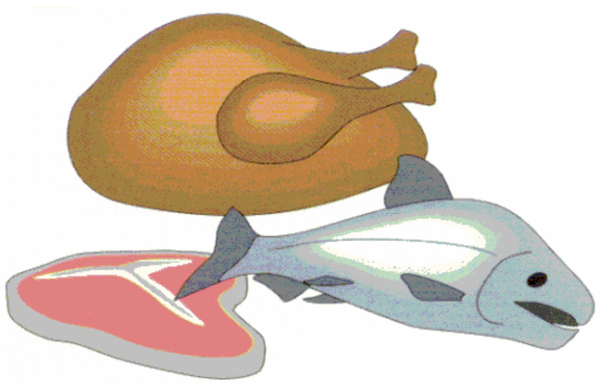
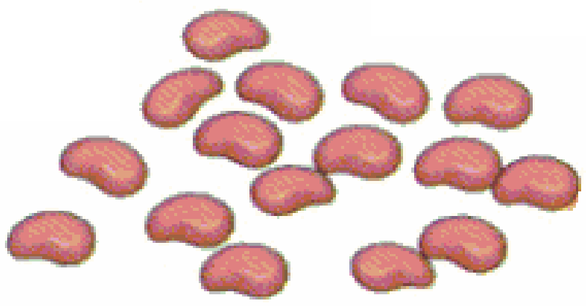
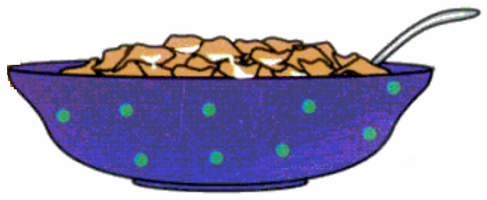
Healthy Beginnings







Ayude a su Niño a aprender y crecer: ¡Prevenga la Anemia!

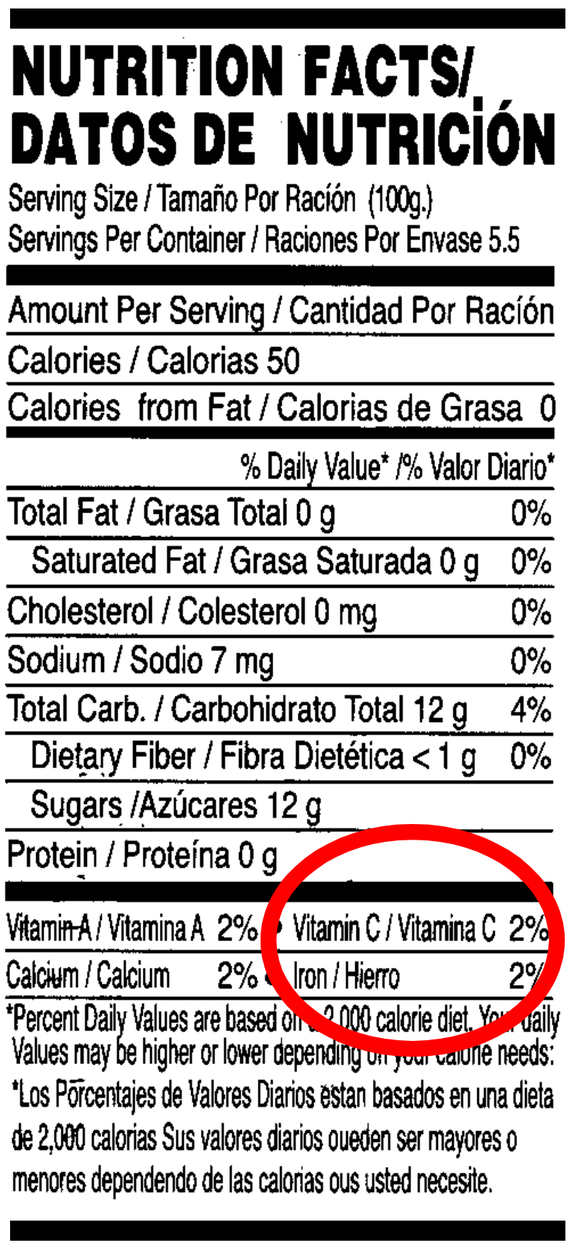
building a healthier community
Shasta County Public Health

FIRST 5 SHASTA

Shasta Head Start

Support for Healthy Beginnings provided by First 5 Shasta, Shasta County Public Health, and Shasta Head Start

Reglas sencillas para prevenir anemia por la deficiencia de hierro



Lea las etiquetas para ofrecer cereales que contienen por lo menos 45% de Valor Diario (VD) de hierro.

Ofrezca a su niño no más que:

2-3 tazas de (16-24 onzas) de leche por día
½-¾ taza de (4-6 onzas) de jugo 100% por día

- Los niños que toman demasiada leche o jugo no comerán suficientes alimentos ricos en hierro. Destetar del biberon a una taza a la edad de un año puede ayudar a prevenir que los niños tomen demasiada leche.

- Ofrezca agua si los niños tienen sed. La soda, kool-aid, y las bebidas de fruta no deben ser una parte regular de las dietas de los niños.

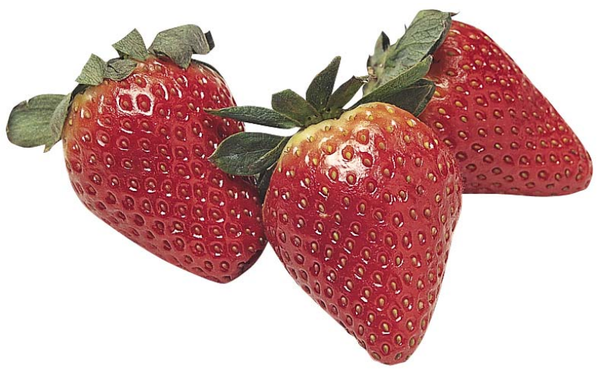
Reglas sencillas para prevenir la anemia por la deficiencia de hierro

Coma alimentos que le ayuden con el hierro (carne y alimentos ricos en vitamina C)

Alimentos ricos en hierro le ayuda a su cuerpo a absorber el hierro.

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA—C

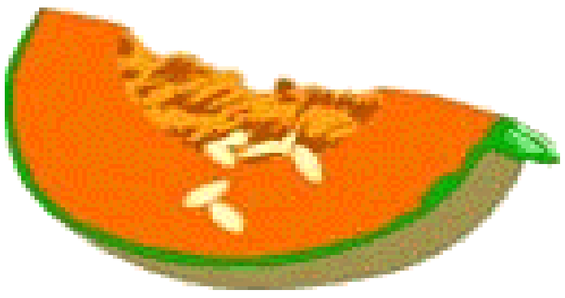
NARANJAS O JUGO 100% DE NARANJA



FRESAS

BRÓCOLI

JITOMATES



MELÓN

CHILES

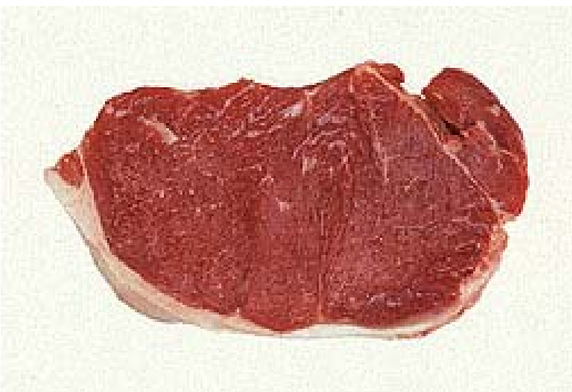
Cocine en casuelas de fierro para agregar hierro a sus alimentos.

Reglas sencillas para la prevención de la anemia por la deficiencia de hierro

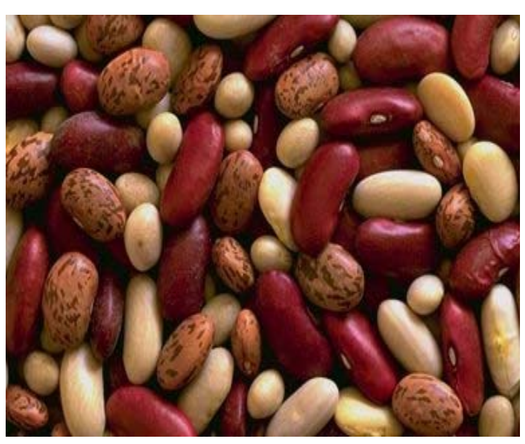
Coma más alimentos que contienen hierro

¿CUÁNTO HIERRO NECESITAN LOS NIÑOS CADA DÍA?

Bebes de 6-12 de meses de edad necesitan 11 mg de hierro por día
Niños de 1-3 años de edad necesitan 7 mg de hierro al día
Niños de 4-8 años de edad necesitan 10 mg de hierro por día



CARNE DE RES
3 oz. = 1.5 mg de hierro



FRIJOLES Y CHICHAROS
1/2 taza = 2.5 mg de hierro

VERDURAS VERDES OSCURAS Y FRONDOSAS
1/4 taza cocida = 1 mg de hierro

CREMA DE CACAHUATE
2 Cucharadas =0.5 mg de hierro

CEREALES FORTIFICADOS CON POR LO MENOS 45% DE VALOR DIARIO DE HIERRO (VD)
1 porción = 8-18 mg de hierro

GRANOS INTE-GRALES Y PANES ENRIQUECIDOS
1 rebanada = 1 mg de hierro

HUEVOS
1 huevo = 1 mg de hierro

POLLO
3 onzas = 1 mg de hierro

¿Como se si mi niño esta anémico?

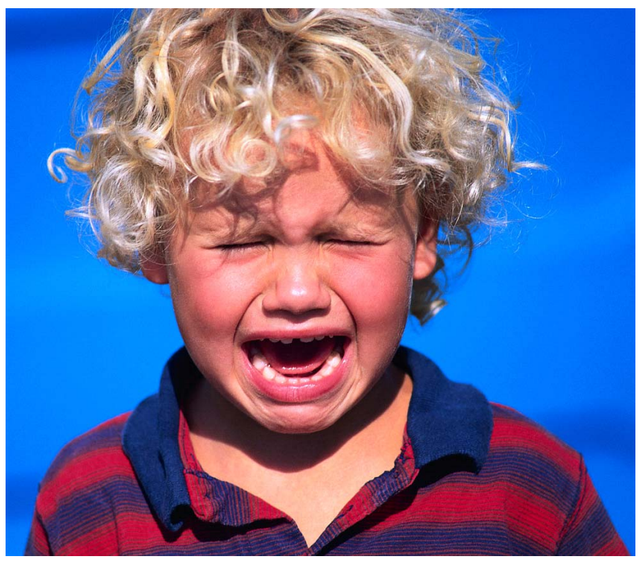
El doctor de su niño puede ordenar una prueba sencilla de sangre para averiguar si su niño está anémico.

Es generalmente como un pellizco en su dedo.

¿Por qué nosotros estamos preocupados acerca de la anemia?

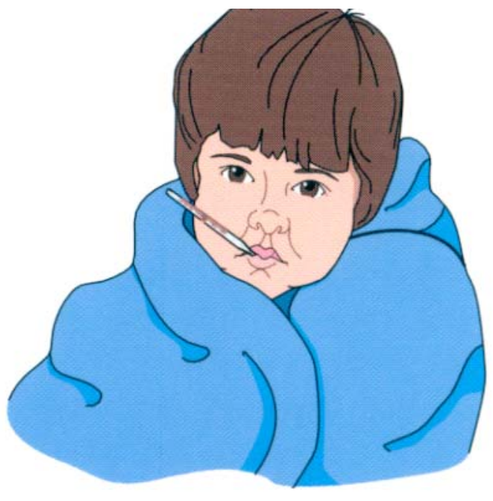
La anemia puede dañar a su niño:

Se siente cansado y débil

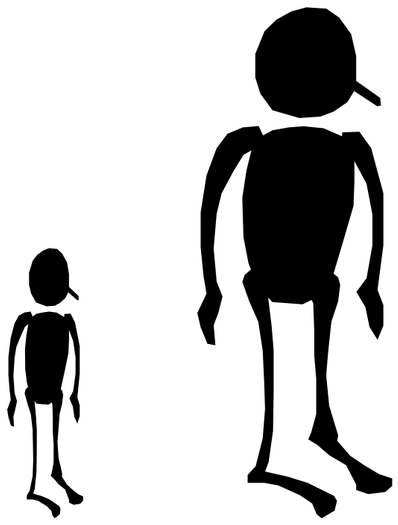


Actúa malhumorado

Come mal



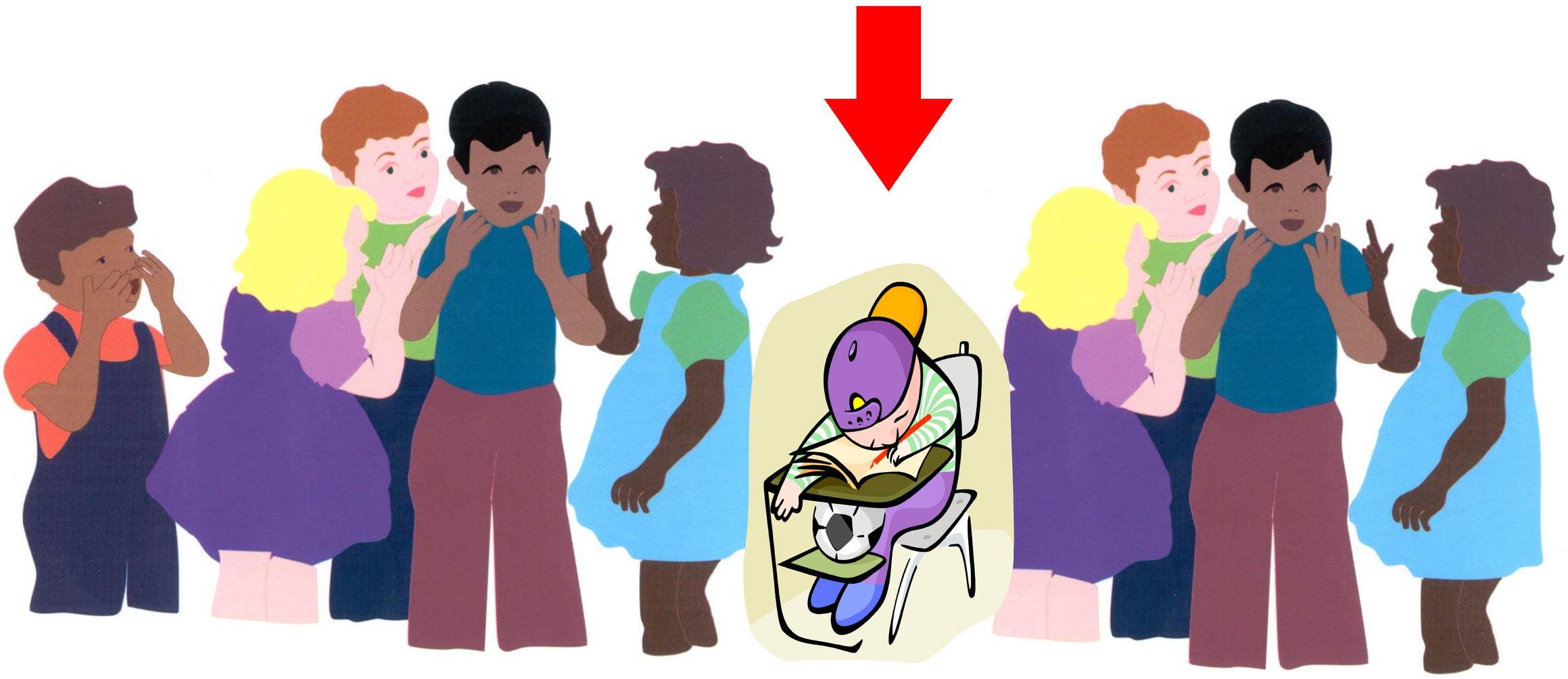
Se enferma más a menudo



No crece tan bien

Tiene problema del aprendizaje

Esté Enterado: Su Niño puede tener Anemia

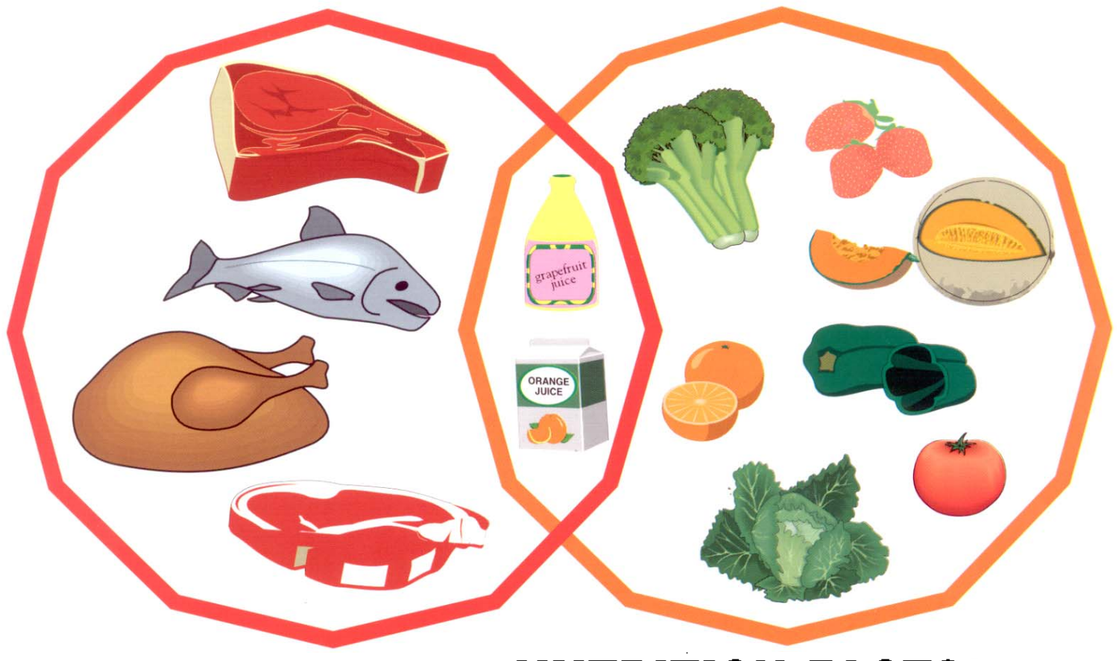


La anemia es **Común** - Afecta tanto como 1 de cada 10 preescolares.

Reglas sencillas para prevenir anemia por la deficiencia de hierro

Recuerde los pasos para ayudar a prevenir la anemia

- Coma más alimentos con hierro para mantener la sangre fuerte.
- Coma ayudantes de hierro (alimentos de carne y vitamina c) con alimentos ricos en hierro.
- Cocine en casuelas de fierro.
- Ofrezca cereales fortificados con por lo menos 45% de valor diario (vd) de hierro.
- No le ofrezca a su niño demasiada leche o jugo - esto puede quitarle el apetito de los alimentos ricos en hierro.



NUTRITION FACTS/ DATOS DE NUTRICIÓN

Serving Size / Tamaño Por Ración (100g.)
Servings Per Container / Raciones Por Envase 5.5

Amount Per Serving / Cantidad Por Racíón	
Calories / Calorias 50	
Calories from Fat / Calorias de Grasa 0	
	% Daily Value* /% Valor Diario*
Total Fat / Grasa Total 0 g	0%
Saturated Fat / Grasa Saturada 0 g	0%
Cholesterol / Colesterol 0 mg	0%
Sodium / Sodio 7 mg	0%
Total Carb. / Carbohidrato Total 12 g	4%
Dietary Fiber / Fibra Dietética < 1 g	0%
Sugars /Azúcares 12 g	
Protein / Proteína 0 g	
Vitamin A / Vitamina A 2% • Vitamin C / Vitamina C 2%	
Calcium / Calcium 2% • Iron / Hierro 2%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:
*Los Porcentajes de Valores Diarios estan basados en una dieta de 2,000 calorias Sus valores diarios oueden ser mayores o menores dependendo de las calorias ous usted necesite.