

RECETAS RICAS EN HIERRO

para proteger contra la absorción del plomo

Agosto de 2022
C. Redey & K. Manning

NUTRICIÓN E INTOXICACIÓN POR PLOMO

- Los niños con comida en el estómago absorben menos plomo que los niños con el estómago vacío. Asegúrese de dar a su hijo tres comidas y 1 o 2 snacks al día. Ciertos nutrientes, como el hierro, protegen a su hijo de la intoxicación por plomo.

CONSEJOS

- La vitamina C ayuda al organismo a absorber el hierro. La vitamina C está en frutas como las naranjas, el limón, las toronjas y las fresas. También está en vegetales como los pimientos bell, los tomates, el brócoli, las coles de Bruselas y la coliflor. Acompañe esta comida con otra comida rica en hierro.
- Evite servir esta comida rica en hierro con leche, especialmente en niños con graves deficiencias de hierro. El calcio de la leche impide que el organismo absorba todo el hierro que necesita.

¿CUÁNTO HIERRO NECESITA MI HIJO?

- Los niños de 1 a 3 años necesitan 7 mg de hierro al día
- Los niños de 4 a 8 años necesitan 10 mg de hierro al día



Region 1: New England
PEHSU
Pediatric Environmental Health
Specialty Unit



Boston Children's Hospital
Pediatric Environmental Health

Sitio web:

www.childrenshospital.org/pehc

Descargo de responsabilidad

Este (nombre del documento/material) tiene el respaldo de la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) y lo financió (en parte) un acuerdo de cooperación con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades/Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC/Agency for Toxic Substances and Disease Registry, ATSDR). La Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA) de EE. UU. respalda las PEHSU dando financiamiento a los CDC/ATSDR por medio de un Acuerdo interinstitucional. Los CDC/ATSDR o EPA no difundieron formalmente los resultados y conclusiones presentados, por lo que no se debe interpretar que representan ninguna determinación o política de la agencia. El uso de nombres comerciales que puedan mencionarse es solo para identificación y no implica aprobación por los CDC/ATSDR o EPA.

Esta ficha técnica se ofrece solo con fines de educación e información y no se debe usar para ningún propósito comercial. El material no pretende sustituir el juicio médico independiente ni el consejo de un médico o profesional de atención médica calificado. Los usuarios que decidan usar la información o las recomendaciones disponibles en esta ficha técnica lo hacen por su cuenta y riesgo y no deben confiar en dicha información como recomendación médica profesional ni usarla para sustituir cualquier relación con los médicos u otros profesionales de atención médica calificados.

RECETAS RICAS EN HIERRO

para proteger contra la absorción del plomo

DESAYUNO

Agosto de 2022
C. Redey & K. Manning

Avena

- 1/2 taza de **Avena** (6.9 mg de hierro)

Elija sus ingredientes ricos en nutrientes favoritos para agregar:

- **Fresas picadas** para vitamina C (cada fresa contiene 7 mg de vitamina C) (también puede agregar otras bayas para obtener más vitamina C)
- **Pasas** (1 caja pequeña contiene aproximadamente de 0.8 mg de hierro)
- 1 cucharada de **mantequilla de maní** (una fuente saludable de grasa y 0.3 mg de hierro)

Servir con 4 oz de **jugo de naranja** (50 – 65 mg de vitamina C) o 4 oz de jugo **ciruela pasa** (1.5 mg de hierro)

Huevos revueltos

- 2 **huevos**, revueltos (cada huevo contiene 0.84 mg de hierro, por lo que 2 huevos revueltos contienen aproximadamente 1.68 mg de hierro)

Agregar vegetales o frijoles para “decorar” los huevos y agregar vitamina C y hierro

- **Espinacas** (1 cucharada de espinacas cocidas contiene 0.4 mg de hierro)
- **Frijoles negros** (2 cucharadas de frijoles contienen aproximadamente 0.5 mg de hierro)
- **Guisantes** (2 cucharadas de guisantes cocidos contienen 0.3 mg de hierro)

Servir con 4 oz de **jugo de naranja** o **bayas** para obtener vitamina C (¼ taza de arándanos contiene 3.6 mg de vitamina C y 1 fresa contiene 7 mg de vitamina C)

RECETAS RICAS EN HIERRO

para proteger contra la absorción del plomo

Agosto de 2022
C. Redey & K. Manning

Cereales enriquecidos con hierro

- Cheerios, Special K, Corn Flakes y Rice Krispies contienen aproximadamente 12 mg de hierro en 1 porción (1 ½ tazas)

O

- Comida para bebés - los cereales de avena enriquecidos contienen 7.82 mg de hierro en una porción seca de 1/4 de taza

Agregar **bayas** como fuente de vitamina C y servir con 4 oz de jugo de **naranja** (50 – 65 mg de vitamina C) o 4 oz de jugo de **ciruela pasa** (1.5 mg de hierro)

Nota: todos estos cereales están aprobados por WIC

Tostadas con mantequilla de maní

- 1 rebanada de **pan de trigo integral** (cada rebanada contiene aproximadamente de 1 mg de hierro)

Cubra con su mantequilla de maní favorita:

- **Mantequilla de marañón** (1 cucharada contiene 0.85 mg de hierro)
- **Mantequilla de semilla de girasol** (1 cucharada contiene 0.7 mg de hierro)
- **Mantequilla de almendras** (1 cucharada contiene 0.6 mg de hierro)
- **Mantequilla de maní** (1 cucharada contiene 0.3 mg de hierro)

Y agregue su fruta favorita:

- Media **banana** (0.25 mg de hierro) o **fresas** rebanadas (7 mg de vitamina C por fresa)

Servir con 4 oz de **jugo de naranja** o 4 oz de jugo de **ciruela pasa**

RECETAS RICAS EN HIERRO

para proteger contra la absorción del plomo

ALMUERZO/CENA

Agosto de 2022
C. Redey & K. Manning

Sopa de lentejas y vegetales

Para 8 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla, finamente picada
- ½ taza de zanahoria, finamente picada
- ½ taza de apio, finamente picado
- 500 g de lentejas secas, enjuagadas
- 1 taza de tomate cortado en dados
- 2 tazas de caldo de vegetales

Cada porción contiene **5 mg de hierro**

Preparación:

1. Saltear la cebolla, las zanahorias y el apio por 5-7 minutos
2. Agregar los tomates, el caldo de vegetales y las lentejas
3. Mezclar, subir el fuego hasta que hierva
4. Una vez hirviendo, reducir el fuego y dejar hervir a fuego lento, tapado, por 40 minutos

Si quiere, hágalo puré para obtener un resultado cremoso

Tacos de frijoles negros con salsa de fresas

Ingredientes:

- 1 tortilla de trigo integral (cada tortilla contiene aproximadamente de 1 mg de hierro)
- ¼ taza de frijoles negros triturados (1 mg de hierro)

Consejo: mezcle los frijoles con 2 cucharadas de espinacas cocidas para agregar 0.4 mg de hierro

Salsa de fresas

Ingredientes:

- 1 pinta de fresas, finamente picadas
- ¼ taza de cilantro, picado
- Jugo de 1 lima
- 2 cucharadas de cebolla morada, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharadita de jarabe de arce

Preparación:

1. Cocinar y triturar los frijoles negros
2. Untar los frijoles en una tortilla caliente
3. Agregar aguacate, lechuga y un poco de queso si quiere
4. Enrollar bien la tortilla
5. Servir con salsa de fresas casera en el taco o al lado para un aporte de vitamina C

Preparación:

1. En un tazón grande, mezclar el jugo de lima y el jarabe de arce
2. Mezclar las fresas, la cebolla morada, el cilantro y el ajo
3. Agregar sal al gusto y disfrutar.

RECETAS RICAS EN HIERRO

para proteger contra la absorción del plomo

Pasta

Agosto de 2022
C. Redey & K. Manning

Para 1 porción

Ingredientes:

- 1 oz (½ taza) de pasta de trigo integral, cocida
- ¼ taza de lentejas rojas, cocidas
- 2 cucharadas de guisantes, cocidos
- 2 cucharadas de espinacas, cocidas
- ¼ taza de brócoli cocido (rico en **vitamina C**)
- ¼ taza de salsa marinara
- Sal y pimienta
- Elección de proteína:
 - 1 oz de pollo picado (0.4 mg de hierro)
 - ¼ taza de tofu, cortado en cuadrados (1.7 mg de hierro)

Preparación:

1. Cocinar al vapor los guisantes, el brócoli y las espinacas hasta que estén blandos.
 2. Mientras tanto, poner una olla llena de agua en la estufa, llevar al punto de ebullición y cocer la pasta.
 3. Calentar una pequeña cantidad de aceite en una sartén y agregar el pollo o el tofu.
 4. Tapar y cocinar la proteína por 4 minutos.
 5. Quitar la tapa, dar la vuelta a la proteína y cocinar por 3-4 minutos más sin tapar.
3. Una vez cocida la pasta, escurrirla y agregar la salsa marinara, los vegetales al vapor y el pollo o tofu.

*Cada porción contiene aproximadamente **6.8 mg de hierro** si se prepara con pollo u **8.1 mg de hierro** si se prepara con tofu*

Para los principiantes o los más quisquillosos con la comida, mezclar la salsa marinara con los vegetales para obtener una salsa más cremosa.

SNACKS

Paletas de helado de licuado verde

Ingredientes:

- ½ taza de kale picado
- ½ taza de espinacas picadas
- ½ banana pequeña congelada
- ½ taza de kiwi picado
- ½ taza de piña picada
- 1 cucharadita de semillas de chía
- ½ taza de jugo de naranja

Preparación:

1. Poner todos los ingredientes en la licuadora y licuar hasta obtener una mezcla homogénea. Agregar más líquido si es necesario para diluir el licuado.
2. Servir el licuado en los moldes para paletas de helado hasta la línea de llenado.
3. Poner en el congelador por al menos 4 horas o toda la noche antes de servir.
O, servir directamente en vasos y disfrutar.

*Este licuado es una gran fuente de **vitamina C** y **hierro**.*