

El hierro en bebés de 6 meses a 2 años

El hierro es necesario para el **crecimiento del bebé**.
La falta de hierro puede afectar su desarrollo en la primera infancia.

?

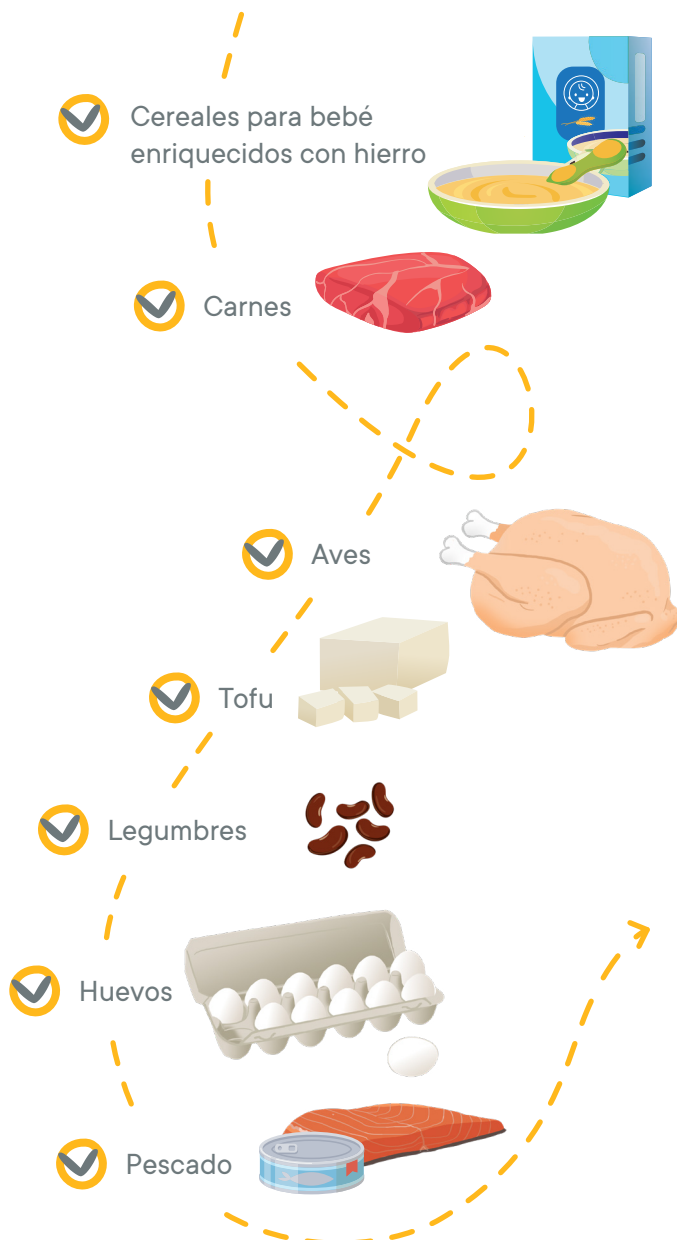
¿Por qué ofrecer alimentos ricos en hierro a partir de los 6 meses?

Alrededor de los 6 meses, las reservas de hierro del bebé se agotan. Por ello, es importante que le dé a su bebé alimentos ricos en hierro para reabastecer sus reservas.

Para asegurar una ingesta adecuada de hierro:

- Cuando el bebé comience a comer, ofrézcale alimentos ricos en hierro como primeros alimentos sólidos.
- **Ofrézcale alimentos ricos en hierro al menos dos veces al día.**
- Espere a que el bebé tenga entre 9 y 12 meses para ofrecerle leche de vaca como bebida. Limite el consumo de leche a 750 ml al día.

El hierro se encuentra en los siguientes alimentos:





Consejo

Agregue cereales infantiles enriquecidos con hierro a sus recetas para aumentar el aporte de hierro:

- Albóndigas o pastel de carne o de legumbres.
- Magdalenas, panqueques salados o dulces en las que se reemplace $\frac{1}{4}$ de la harina.
- Sopas y salsas para espesarlas.

- Limite la cantidad de azúcar y sal cuando cocine comidas que se servirán al bebé.
- Asegúrese de adaptar la textura para que sea segura para el bebé. Consulte nuestro recurso sobre los riesgos de atragantamiento para obtener más información.



Ideas de comidas con alimentos que contienen hierro

- Espagueti con salsa boloñesa
- Estofado de carne
- Sopa de lentejas y espinacas
- Croquetas de pescado
- Albóndigas o pastel de carne
- Salteado de carne al estilo hindú
- Tofu con maní

Las recetas sugeridas son solo ejemplos. Ofrezca al bebé los alimentos que a usted le guste cocinar y que contengan hierro.

Las recetas solo están disponibles en francés y en inglés.