

# PARA TODO LO QUE QUIERAN ALCANZAR

HIERRO EN LOS PRIMEROS MIL DÍAS



# ¿POR QUÉ DESDE CHIQUITOS, LOS NIÑOS SE JUEGAN EL FUTURO?

En los primeros mil días, - que van desde la gestación hasta los 2 años- el niño se juega su futuro, para el resto de su vida.

A los 3 años, el cerebro de un niño es dos veces tan activo como un cerebro adulto.

Desde el embarazo, las decisiones son determinantes para ese futuro.

Entre los nutrientes claves para el crecimiento y desarrollo, está el Hierro, que impulsa las funciones intelectuales y motrices, entre otras.





# EMPECEMOS POR EL PRINCIPIO.

**Desde el principio del embarazo,** la necesidad de Hierro por parte de la madre es muy alta. Tanto, que además de una dieta sana, debe comer carne diariamente y complementar esa ingesta con Hierro medicamentoso, según indicación médica.

Durante el embarazo la madre debe consumir como mínimo 100 grs. cada día, de carnes (vacuna, ovina, porcina o de ave).



# HIERRO, EL SÚPER AMIGO DE LOS NIÑOS.

**Los niños** deben recibir a través de los alimentos, los nutrientes esenciales. Cada nutriente ayuda al desarrollo de una parte fundamental de su cuerpo, desde los huesos al cerebro. Durante los 6 primeros meses de vida deben recibir solo leche materna, que les aporta Hierro. A los 6 meses, más del 95% de las necesidades diarias de Hierro deben ser cubiertas con otros alimentos diferentes a la leche materna.

El Hierro se encuentra en todas las carnes y menudos. Al iniciar la alimentación complementaria, los niños deben consumir al menos una vez por día alimentos que los contengan y complementar la ingesta de Hierro con suplementación medicamentosa, hasta los 24 meses de edad, según indicación médica.





## EL EQUILIBRIO PASO A PASO.

Ningún alimento por sí solo contiene los nutrientes necesarios. LOS PRIMEROS MIL DÍAS son una oportunidad para establecer hábitos de alimentación saludables, mientras los niños comen variado y rico.



**La deficiencia de Hierro – Anemia- afecta el desarrollo cognitivo intelectual desde la infancia hasta la adolescencia y altera los mecanismos inmunitarios.**

**El Hierro de la carne roja se absorbe mejor y los cortes de carne bovina a su vez tienen más Hierro que el pollo, el cerdo y el cordero. Elige cortes magros y cocidos para ofrecerle al niño en sus comidas, todos los días.**



**Cualquier hígado o carne magra es buena opción para cuidar bien a nuestros niños. Para mejorar la absorción se puede combinar con algún cítrico. Las lentejas, yema de huevo y vegetales de hojas verde oscuro también tienen Hierro, pero es de otro tipo y se absorbe menos.**

## ¿QUÉ QUERRÁ SER DE GRANDE?

Entre los alimentos infaltables y deliciosos como la leche materna, otros lácteos, cereales, frutas y verduras están las carnes.

Ellas contienen entre otras cosas Hierro, necesario para fabricar hemoglobina, el componente de los glóbulos rojos encargado de transportar oxígeno en nuestro cuerpo.

Los glóbulos rojos circulan por el cuerpo para repartir oxígeno a todas las células del organismo. Cuando no hay suficiente Hierro, el cuerpo no puede fabricar suficientes glóbulos rojos y los tejidos y órganos necesitan recibir oxígeno para funcionar bien.





Los bebés nacen con Hierro almacenado en el cuerpo, pero sus reservas se agotan a partir de los 6 meses.

EL HIERRO DEBE ESTAR PRESENTE EN LOS PRIMEROS MIL DÍAS DE TODA UNA VIDA REPLETA DE COSAS PARA ALCANZAR.

EMBARAZADAS  
en toda su etapa  
de gestación

BEBÉS  
de 6 a 9 meses

BEBÉS  
de 9 a 11 meses

BEBÉS  
de 11 a 23 meses



Embarazo y primeros mil días visualizado según etapas.

# HIERRO, EN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## CANTIDADES DIARIAS DE CARNE (\*) POR EDAD

**De 6 a 9 meses:**

**1** cucharada colmada



**De 9 a 11 meses:**

**2** cucharadas colmadas



**De 11 a 23 meses:**

**3** cucharadas colmadas



(\*) Hígados o carnes magras cocidas. Acompañar con verduras, cereales o papa, con una cucharadita de aceite, no siempre triturada como puré. La consistencia varía acorde a la edad.

Fuentes:

- Guía Alimentaria para la Población Uruguaya. Ministerio de Salud, Uruguay 2016.
- Plan Nacional de Salud Perinatal y Primera Infancia 2011. Recomendaciones para la prevención y el tratamiento de la deficiencia de Hierro.
- UNICEF 2011. Los primeros olores de mi casa (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, RUANDI, Red Uruguaya de Apoyo a la Nutrición y Desarrollo Infantil, MSP Programa Nacional de Salud de la Niñez).
- Ministerio de Salud. Dirección General de la Salud. Guía de alimentación complementaria para niños de entre 6 y 24 meses, Ministerio de Salud, UNICEF, RUANDI, 2017.



**#Primeros  
1000Días**

EL EQUILIBRIO DE UNA VIDA

La mejor inversión que podemos hacer como sociedad,  
es cuidar la alimentación de nuestros niños durante su primera infancia.

