

## LOW IRON



Low iron in children can affect development and lead to anemia. Iron is a nutrient that helps your body use oxygen and helps you to have healthy red blood cells.

### Recommended Amount of Iron A Day:

| AGE GROUP          | RECOMMENDED AMOUNT |
|--------------------|--------------------|
| 7-12 months        | 11mg               |
| 1-3 years          | 7 mg               |
| 4-8 years          | 10 mg              |
| 9-13 years         | 8 mg               |
| 14-18 years, girls | 15 mg              |
| 14-18 years, boys  | 11 mg              |

### Children at highest risk:

- Babies born more than 3 weeks before their due date.
- Babies born with a low birth weight.
- Babies who drink cow's milk before age 1.
- Babies who drink formula that is not fortified with iron.
- Children ages 1 to 5 who have been exposed to lead.
- Children with restricted diets.

### Signs and Symptoms:

- Pale Skin
- Tired
- Slow Cognitive and Social Development
- Inflammation of the Tongue
- Difficulty Maintaining Body Temperature
- Increased Likelihood of Infections
- Unusual Cravings for things like ice, dirt or starch

### Prevent Low Iron:

- Breast-feeding your baby until your child is 1 is recommended. If you don't breast-feed, use iron-fortified formula.
- Have a healthy diet. Good sources of iron include red meat, chicken, fish, beans, dark green leafy vegetables.
- Vitamin C helps your body absorb iron. Good sources of Vitamin C include melon, strawberries, kiwi, broccoli, tomatoes and potatoes.

## BAJO NIVEL DE HIERRO



Bajo nivel de hierro en los niños pueden afectar el desarrollo y conducir a la anemia. Hierro es un nutriente que ayuda al cuerpo a utilizar oxígeno y le ayuda a tener glóbulos rojos sanos.

Cantidad recomendada de hierro al día:

| GRUPO DE EDAD       | CANTIDAD RECOMENDADA |
|---------------------|----------------------|
| 7-12 Meses          | 11Mg                 |
| 1-3 Años            | 7 Mg                 |
| 4-8 Años            | 10 Mg                |
| 9-13 Años           | 8 Mg                 |
| 14 A 18 años, niñas | 15 Mg                |
| 14 A 18 años, niños | 11 Mg                |

Los niños de alto riesgo:

- Los bebés que nacen más de 3 semanas antes de su fecha de vencimiento.
- Los bebés que nacen con bajo peso de nacimiento.
- Los bebés que toman leche de vaca antes de los 1.
- Los bebés que toman fórmula que no es enriquecida con hierro.
- Niños de 1 a 5 años de edad que han sido expuestos al plomo.
- Los niños con dietas restringidas.

Signos y síntomas:

- Piel pálida
- Cansado
- Lento desarrollo cognitivo y social
- Inflamación de la Lengua
- Dificultad para mantener la temperatura corporal
- Un aumento en la probabilidad de infecciones
- Deseo vehemente inusual para cosas como hielo, suciedad o almidón

Evitar bajas de hierro:

- Amamantar a su bebé hasta que su hijo tenga 1. Si no da pecho, use fórmula fortificada con hierro.
- Tener una dieta saludable. Buenas fuentes de hierro: carne roja, pollo, pescado, legumbres, verduras de hoja verde oscuro.
- La vitamina C ayuda a su cuerpo a absorber el hierro. Buenas fuentes de vitamina C son melón, fresas, kiwi, brócoli, tomates y papas.