

## 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.

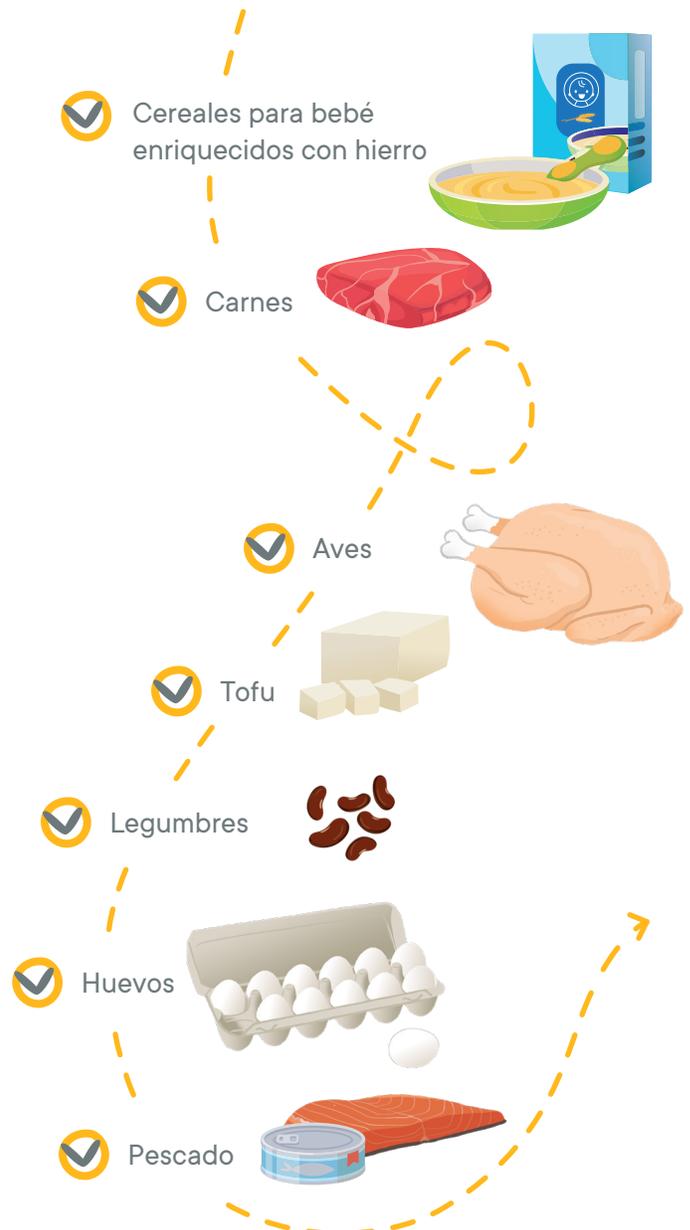
### Para asegurar una ingesta adecuada de hierro:

- 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.