



## *Elimine el plomo* *Hechos en cuanto al*

### **La nutrición y el envenenamiento con plomo**

La única manera de evitar completamente el envenenamiento con plomo y reducir los niveles de plomo de la sangre es eliminando todas las fuentes de este elemento metálico. Sin embargo, ciertos aspectos de nutrición e higiene pueden influenciar la cantidad de plomo absorbido por un niño.

#### **Comidas regulares**

Si un niño recibe comidas y golosinas regulares, su cuerpo absorbe menos plomo. Un estómago vacío absorbe más plomo. Los niños deben recibir tres comidas y dos o tres bocadillos cada día. Use la pirámide de guía alimenticia que se encuentra en el reverso para escoger alimentos saludables.

#### **Alimentos ricos en hierro**

Para el cuerpo, el plomo y el hierro se ven muy similares. Cuando hay más hierro que plomo, el cuerpo tiende a absorber más hierro. Conviene ingerir alimentos ricos en hierro por lo menos dos veces al día. Los siguientes alimentos son ricos en hierro:

- Carnes rojas y de aves
- Ostras, almejas y mejillones
- Frijoles
- Nueces o semillas de girasol
- Pescado, atún y salmón
- Cereales fortalecidos con hierro
- Pasas, dátiles y ciruelas pasas
- Verduras de hoja verde

Hable con su médico, enfermera/o o nutricionista para saber cuáles son los alimentos apropiados para la edad de su hijo.

#### **Alimentos ricos en calcio**

Los alimentos ricos en calcio también ayudan al cuerpo a absorber menos plomo. Conviene ingerir alimentos ricos en calcio por lo menos tres veces al día. Entre los alimentos ricos en calcio están los siguientes:

- Leche y derivados
- Salmón con espinas
- Jugo de naranja enriquecido con calcio
- Quesos
- Yogur
- Tofu fortificado con calcio

#### **Alimentos ricos en vitamina C**

La vitamina C ayuda al cuerpo a absorber hierro y calcio. Conviene ingerir alimentos ricos en vitamina C por lo menos una vez al día. Entre los alimentos ricos en vitamina C están los siguientes:

- Naranja
- Papa
- Toronja
- Lima
- Tomate
- Mandarina
- Limón
- Kiwi
- Fresa
- Camote
- Brócoli
- Melón

#### **Otros alimentos que deben evitarse**

- Alimentos almacenados en latas soldadas con plomo, platos de cerámica barnizados o cristal con plomo
- Verduras cultivadas en suelos contaminados con plomo
- Bebidas o comidas hechas con agua contaminada con plomo. (Use siempre agua fría para cocinar o beber; deje que el agua fría corra por varios minutos antes de usarla.)
- Algunos dulces provenientes de México pueden contener plomo

## Buena higiene

La buena higiene es también importante para proteger a los niños contra el envenenamiento con plomo. Siga estas sugerencias:

- Lávele a los niños las manos, la cara y la boca a menudo, especialmente antes de comer.
- Lave las mamilas de biberones, chupetes y juguetes que los niños se meten en la boca frecuentemente.
- Mantenga cortas las uñas de los dedos de las manos de los niños para que no acumulen polvo de plomo.
- Coma siempre en una mesa limpia. Los alimentos que han caído al suelo deben desecharse.

**MiPlato** Choose **MyPlate.gov**

SIRVASE UN PLATO SALUDABLE

SIRVASE UN PLATO SALUDABLE

SIRVASE UN PLATO SALUDABLE

SIRVASE UN PLATO SALUDABLE

Frutas

Granos

Vegetales

Proteína

Productos Lácteos

foodandhealthcommunications

Vegetales	Frutas	Granos	Proteína	Productos Lácteos
<p>Varie sus vegetales.</p> <p>Cualquier vegetal o 100% jugo de vegetales cuenta como miembro del grupo de los vegetales.</p> <p>Haga la mitad de su plato frutas y vegetales.</p>	<p>Concéntrese en las frutas.</p> <p>La fruta entera es preferible al jugo, sin embargo, cualquier fruta cuenta; frescas, congeladas, enlatadas, secas o 100% jugo de fruta.</p> <p>Haga la mitad de su plato frutas y vegetales.</p>	<p>Asegúrese que al menos la mitad de los granos sean integrales.</p> <p>Lea la etiqueta para seleccionar alimentos con más granos integrales como pan 100% integral, avena y arroz integral.</p>	<p>Seleccione proteínas magras (sin grasa).</p> <p>Reduzca las porciones de proteína a 1/4 del plato.</p> <p>Alimentos en este grupo incluyen: nueces, frijoles/guisantes, semillas, aves, carne magra, mariscos y huevos.</p>	<p>Escoja alimentos ricos en calcio.</p> <p>Escoja leche descremada o baja en grasa.</p> <p>Yogur sin grasa es una buena selección.</p> <p>Mantenga sus selecciones bajas en grasa, sodio y azúcar.</p>

Para obtener más información sobre el envenenamiento con plomo, por favor póngase en contacto con el Departamento de Salud Pública de Illinois, al 217-782-3517, 866-909-3572 o TTY (sólo para personas con impedimentos del oído) 800-547-0466; o llame al departamento de salud de su localidad.