



Cómo proteger a su hijo

Una nutrición e higiene adecuadas ayudan a reducir la cantidad de plomo que absorbe el cuerpo de un niño.

Evite que el plomo se mezcle con los alimentos.

- Lavarse las manos después de jugar y antes de comer, tomar refrigerios y dormir la siesta
- No comer alimentos que se cayeron al piso
- Comer las comidas y los refrigerios en la mesa
- Evitar el uso de vajilla que contenga plomo (por ejemplo, cerámica vidriada)
- Usar agua fría para cocinar, beber y hacer la leche de fórmula

Dé a sus hijos refrigerios saludables.

- Frutas y verduras frescas
- Galletas integrales
- Lonjas de queso
- Yogur

Dé a sus hijos 4-6 comidas pequeñas diarias.

- Los niños absorben menos plomo si tienen el estómago lleno

Cocine los alimentos en el horno o la parrilla, no los fría.

- Evitar los alimentos con mucha grasa que hacen que el cuerpo absorba más plomo

Lave los juguetes, las manos y los lugares de juego con frecuencia.

- Limpiar las manos de los niños, los juguetes, los peluches, los biberones y los chupetes a menudo
- Mantener las áreas de juego de los niños sin polvo ni suciedad

EL PLOMO Y LA NUTRICIÓN

Dé a su hijo alimentos que se adelanten al plomo

CALCIO

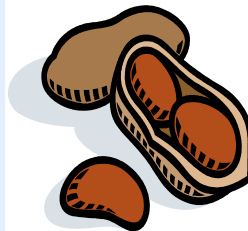
Ayuda a proteger contra la acumulación de plomo en los huesos



- Leche y yogur
- Queso y tofu
- Jugo con calcio agregado
- Vegetales de hoja verde (col rizada, brócoli y espinaca)
- Alimentos elaborados con leche (cereales cocidos y pudín)
- Helado
- Queso cottage

HIERRO

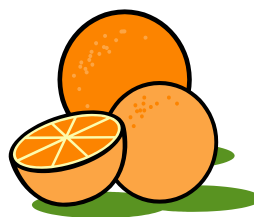
La carencia de hierro asociada con el plomo intoxica a los niños



- Carnes magras
- Cereales fortificados con hierro (Cheerios y Kix)
- Pescado* (atún, almejas, ostras y sardinas)
- Frutas deshidratadas (pasas de uva y albaricoque)
- Pan y pasta
- Mantequilla de maní y nueces
- Frijoles
- Melazas
- Vegetales de hoja verde
- Huevos

VITAMINA C

Ayuda a que el cuerpo absorba el hierro



- Naranjas y pomelos
- Melones y bayas
- Tomates
- Coliflor y brócoli
- Pimientos verdes y boniatos
- Jugos (naranja, pomelo y tomate)

*El mercurio en el pescado puede dañar el cerebro en desarrollo. Los menores de 7 años pueden comer de forma segura 1/2 lata de atún o una lata de atún bajo en grasas por semana.