



BUENA ALIMENTACIÓN ES IGUAL A MENOS PLOMO

EL PLOMO PUEDE DAÑAR A TU FAMILIA.

El plomo es un metal que el cuerpo humano no necesita. Un nivel excesivo de plomo en el cuerpo puede ocasionar problemas, especialmente en los niños. Un niño expuesto a niveles excesivos de plomo puede aparentar no tener ninguna enfermedad, pero podría presentar problemas de aprendizaje y crecimiento. Hable con su médico para determinar si es necesario hacer una prueba de plomo a su hijo o hija.



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE NUTRICIÓN Y EL PLOMO COMUNÍQUESE A:



Departamento de Salud
y Servicios Humanos
de Michigan

1-888-322-4453 o visite:
www.michigan.gov/lead

Centro Nacional de Información sobre Plomo
1-800-424-LEAD (424-5323)

O visite el sitio web
www.choosemyplate.gov

Esta institución es un proveedor que se adhiere
a las normas de igualdad de oportunidades.
Marzo 2016



¡USE ALIMENTOS SANOS PARA PROTEGER A SU FAMILIA CONTRA EL PLOMO!

Una buena nutrición es una forma de proteger a su familia contra el plomo. Desde los inicios, la leche materna proporciona la mejor nutrición y muchos beneficios de salud para los bebés.

Para niños y adultos, hay tres nutrientes claves que pueden desempeñar un rol en la protección del cuerpo en contra de los efectos nocivos del plomo: **calcio**, **hierro**, y **vitamina C**. Estos nutrientes ayudan a que el cuerpo absorba menos plomo y forman parte de una dieta saludable. Elija alimentos variados todos los días.



ALGUNAS FUENTES DE CALCIO:

- Leche
- Yogurt
- Queso
- Requesón
- Pudín
- Jugo de naranja fortificado con calcio
- Vegetales de hoja verde oscuro

ALGUNAS FUENTES DE HIERRO:

- Cereales fortificados con hierro
- Leguminosas (guisantes, frijoles, lentejas)
- Frutas secas
- Cortes magros de carne roja, pescado, pollo, pavo
- Vegetales de hoja verde oscuro

ALGUNAS FUENTES DE VITAMINA C:

- Naranja
- Pomelo
- Tomate
- Pimiento
- Brócoli
- Papas
- Fresas
- Melones
- Jugos de tomate y fruta cítrica

PLANEACIÓN DE COMIDAS

Es importante que su familia tome sus comidas y snacks de forma regular. Esto puede ayudar a evitar la absorción del plomo. Pregunte a su proveedor de atención médica o educador de nutrición sobre ideas de opciones de alimentación sana y tamaños de las porciones.

COMA MENOS:

- Comidas fritas
- Alimentos ricos en grasas como salchichas, bacon o hot dogs
- Alimentos cocinados con carnes altas en grasas, mantequilla y grasa
- Snacks con alto contenido en grasas como papas fritas y pasteles

COMA MÁS:

- Carnes magras
- Alimentos horneados, asados o al vapor
- Fruta y verduras frescas
- Snacks bajos en grasas como galletas pretzels, galletas Graham y paletas congeladas de jugo de fruta

EVITE:

- Almacenar alimentos en cerámica vidriada importada o cristal emplomado
- Frutas o verduras cultivadas en suelos contaminados por plomo
- Alimentos y bebidas hechos con agua contaminada por plomo

¡RECUERDE QUE DEBE LAVARSE SIEMPRE LAS MANOS ANTES DE COMER!