LO QUE DEBE SABER SOBRE LA NUTRICIÓN Y EL PLOMO

Información para el público sobre la nutrición y el plomo.

Los niños absorben mayores cantidades de plomo que los adultos.

El plomo se absorbe más rápido en un estómago vacío que en uno lleno.

Comer ciertos alimentos puede reducir la absorción de plomo.

¿QUÉ ALIMENTOS REDUCEN LA ABSORCIÓN DE PLOMO?

Alimentos ricos en hierro, vitamina C y calcio. Por ejemplo:

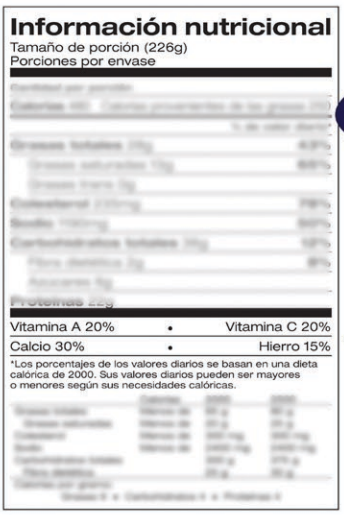
HIERRO:
carne de res, pollo, huevos, pescado, legumbres, frijoles, cereales fortificados con hiero, verduras de hojas verde oscuras.

VITAMINA C:
papas, naranjas, tomates, bayas, brócoli, pomelo, arvejas, coles de Bruselas.

CALCIO:
leche, yogur, queso, espinaca, jugo de naranja fortificado con calcio, tofu, pudín.

¿CÓMO SÉ SI UN ALIMENTO TIENE HIERRO, VITAMINA C O CALCIO?

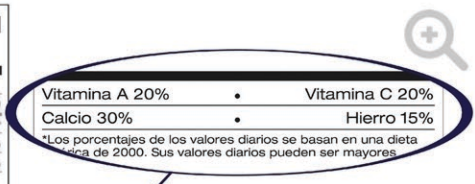
Puede encontrar esos datos en la etiqueta de información nutricional del producto:



Información nutricional
Tamaño de porción (226g)
Porciones por envase

Vitamina A 20%	Vitamina C 20%
Calcio 30%	Hierro 15%

*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta calórica de 2000. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas.



Vitamina A 20%	Vitamina C 20%
Calcio 30%	Hierro 15%

*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta calórica de 2000. Sus valores diarios pueden ser mayores

Este producto es una buena fuente de hierro y es rico en vitamina C y calcio.

Para más información sobre el plomo, visite:
www.michigan.gov/lead