EL PLOMO PUEDE DAÑAR A SU FAMILIA.

Garantizar una buena alimentación es una forma de proteger a su familia. El plomo es un metal que nuestro organismo no necesita. Demasiado plomo en el organismo puede causar problemas, en especial, para los niños. Es posible que los niños expuestos a demasiado plomo no se vean ni se sientan enfermos, pero pueden tener problemas en el desarrollo y el aprendizaje. Hable con su médico para saber si usted o su hijo deberían hacerse análisis de detección de plomo.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA ALIMENTACIÓN Y EL PLOMO, COMUNÍQUESE CON EL

Departamento de Salud
y Servicios Humanos de Michigan
(Michigan Department of Health
and Human Services)

llamando al 517-335-8885 o
visite www.michigan.gov/lead

MDHHS
Michigan Department of Health & Human Services

Prevención de la intoxicación con plomo en la infancia

Sirva un futuro más saludable

¡PROTEJA A SU FAMILIA DEL PLOMO CON ALIMENTOS SALUDABLES!

Garantizar una buena alimentación es una forma de proteger a su familia del plomo. Desde el comienzo, la leche materna proporciona la mejor alimentación y muchos beneficios para los bebés.

Para los niños y los adultos, hay tres nutrientes clave que pueden contribuir a proteger el organismo de los efectos nocivos del plomo: el calcio, el hierro y la vitamina C. Estos nutrientes ayudan al cuerpo a absorber menos plomo y forman parte de una alimentación saludable. Consuma alimentos variados todos los días.

LAS FUENTES DE CALCIO INCLUYEN LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Leche
- Yogur
- Queso
- Queso cottage
- Pudín
- Jugo de naranja fortificado con calcio
- Verduras de hojas de color verde oscuro

LAS FUENTES DE HIERRO INCLUYEN:

- Cereales fortificados con hierro
- Legumbres (arvejas, frijoles, lentejas)
- Frutas deshidratadas
- Carne roja magra, pescado, pollo, pavo
- Verduras de hojas de color verde oscuro

LAS FUENTES DE VITAMINA C INCLUYEN:

- Naranja
- Toronja
- Tomate
- Pimiento
- Brócoli
- Papas
- Fresas
- Melones
- Jugos de frutas cítricas y de tomate

Es importante que su familia ingiera comidas y refrigerios de manera periódica. Esto puede ayudar a impedir que el organismo absorba el plomo. Pídale a su médico o a su nutriólogo ideas sobre opciones de comidas saludables y sobre el tamaño de las porciones.

COMA MENOS:

- Comida frita
- Carnes con un alto contenido de grasas, como las salchichas, el tocino y los hot dogs
- Comidas cocinadas con carnes grasosas, mantequilla y grasa
- Refrigerios con un alto contenido de grasas, como las papas fritas y los pasteles

COMA MÁS:

- Carnes magras
- Comidas horneadas, asadas o cocinadas al vapor
- Frutas y verduras frescas
- Refrigerios con un bajo contenido de grasa, como pretzels, galletas Graham y paletas heladas de jugo de fruta

EVITE:

- Conservar los alimentos en recipientes importados de cerámica con barniz de plomo o de cristal con plomo.
- Comer frutas y verduras cultivadas en suelos contaminados con plomo.
- Consumir comidas o bebidas preparadas con agua contaminada con plomo.

¡SIEMPRE RECUERDE LAVARSE LAS MANOS ANTES DE COMER!