



EL PLOMO PUEDE DAÑAR A SU FAMILIA.

El plomo es un metal que nuestros cuerpos no necesitan. El exceso de plomo en el cuerpo puede causar problemas, especialmente para los niños. Los niños expuestos a exceso de plomo quizás no parezcan enfermos, pero pueden tener problemas de crecimiento y aprendizaje. Hable con su médico para determinar si usted o su hijo deben hacerse análisis para detectar plomo en su cuerpo.



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE NUTRICIÓN Y PLOMO, COMUNÍQUESE CON:



Departamento de Salud y Servicios Sociales de Michigan
1-888-322-4453 o ingrese a www.michigan.gov/lead

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



Su nutriólogo local de WIC

o ingrese a www.choosemyplate.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

DCH-1515

marzo de 2016

BIEN ALIMENTADO SIGNIFICA MENOS PLOMO



¡PROTEJA A SU FAMILIA DEL PLOMO CON ALIMENTOS SALUDABLES!

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

Para niños y adultos, tres nutrientes esenciales pueden desempeñar un papel en la protección del cuerpo contra los efectos nocivos del plomo: **calcio**, **hierro**, y **vitamina C**. Estos nutrientes ayudan al cuerpo a absorber menos plomo y son parte de una dieta saludable. Escoja una variedad de alimentos diariamente.



ENTRE LAS FUENTES DE CALCIO SE CUENTAN LAS SIGUIENTES:

- Leche
- Yogur
- Queso
- Queso cottage
- Pudín
- Jugo de naranja fortificado con calcio
- Verduras oscuras y de hoja verde

ENTRE LAS FUENTES DE HIERRO SE CUENTAN LAS SIGUIENTES:

- Cereales aprobados por WIC
- Legumbres (chícharos, frijoles, lentejas)
- Frutas secas
- Carnes rojas magras, pescado, pollo, pavo
- Verduras oscuras y de hoja verde

ENTRE LAS FUENTES DE VITAMINA C SE CUENTAN LAS SIGUIENTES:

- Naranjas
- Toronja
- Jitomates
- Pimientos
- Brócoli
- Papas
- Fresas
- Melones
- Jugos aprobados por WIC

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

Es importante que su familia coma en horarios establecidos y coma tentempiés entre comidas. Esto puede ayudar a evitar la absorción del plomo. Pida a su nutriólogo de WIC sugerencias sobre la elección de alimentos saludables y los tamaños de las porciones.

COMA MENOS DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Comida frita
- Carnes con mucha grasa, como salchichas, tocino y hot dogs
- Alimentos cocinados con carnes grasas, mantequilla y manteca de cerdo
- Refrigerios con mucha grasa, como papas fritas y pasteles

COMA MÁS DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Carnes magras
- Alimentos cocinados al horno, a la parrilla o al vapor
- Frutas y verduras frescas
- Tentempiés bajos en grasas, tales como pretzels, galletas integrales y paletas congeladas de jugo de frutas

EVITE LO SIGUIENTE:

- Almacenar alimentos en cerámica importada vidriada con plomo o cristal de plomo.
- Las frutas o verduras cultivadas en suelos contaminados con plomo.
- Los alimentos o bebidas preparadas con agua contaminada con plomo.

RECUERDE SIEMPRE LAVARSE LAS MANOS ANTES DE COMER.

