

Escoja Buenos Alimentos para Ayudar a Prevenir la Intoxicación por Plomo

La intoxicación por plomo puede causar que su niño tenga problemas de aprendizaje y de disciplina, anemia, pérdida de audición, enfermedad del riñón y crecimiento inadecuado. Puede hasta causar que su niño tenga un IQ bajo. Su niño puede exponerse al plomo por medio de las pinturas a base de plomo, el polvo y la tierra, el agua, el aire y a través del polvo traído a casa por un miembro de la familia expuesto al plomo en su trabajo.



Usted puede proteger a su niño al escoger buenos alimentos. La buena nutrición ayudará a prevenir la intoxicación por plomo. Asegúrese de que su niño consuma regularmente comidas y bocadillos saludables. Un niño con el estómago vacío va a absorber más plomo. Sirva alimentos de alto contenido en hierro y calcio, y limite los alimentos de alto contenido en grasas.

Alimentos que Contienen Calcio y Hierro Protegen al Cuerpo Contra el Plomo

Fuentes de Calcio:



- Leche y Queso
- Salmón (con espinas)
- Verduras • Brócoli
- Ejotes o Habichuelas
- Quingombó o Calalú
- Huevos

también Sardinias, Queso Requesón, Frijoles de la Olla, y Yogurt

Fuentes de Hierro:



- Cereales fortificados con Hierro
 - Carne Roja • Verduras
 - Chícharos o Arvejas
 - Camarones • Brócoli
- también Hígado, Melaza, Dátiles, Pasitas, Ostiones, Lentejas, Queso de Soja, Sardinias, Jugo de Ciruelas Pasa, y Vieira

Recuerde,

Siempre Lave las Manos al Niño Antes de Comer para Quitar Todo Polvo de Plomo.

- Debe comer productos lácteos de bajas calorías o descremados, carne roja magra (sin grasa), pollo, pescado, frijoles de la olla, y chícharos o arvejas.
- Quítele el gordo a la carne y el pellejo al pollo antes de cocinarlos.
- Evite alimentos fritos – es mejor hornearlos, hervirlos o asarlos en el horno.
- Use menor cantidad de aceite, matequilla, grasa, aderezo de ensalada y mayonesa.
- Limite el consumo de alimentos con grasas, como papitas fritas (chips), pasteles, galletas, donas, tartas (pies) y otros bocadillos.

Para aprender a proteger a su hijo contra la intoxicación por plomo llame al teléfono:

1-833-667-1495