



# Estar bien alimentado

---

significa menos plomo





# ¡Proteja a su familia del plomo con alimentos saludables!

La buena alimentación es una forma de proteger a su familia del plomo. Comience por la leche materna, ya que constituye la mejor nutrición y proporciona muchos beneficios de salud para los bebés.

Es importante que su familia coma comidas y bocadillos saludables bajos en grasa. Demasiada grasa puede aumentar la absorción del plomo.

- Coma más alimentos horneados, asados y hervidos en lugar de fritos.
- Coma carnes magras en lugar de carnes altas en grasa como las salchichas, el tocino y los perros calientes.

- Coma más bocadillos bajos en grasa como los pretzels, las galletas graham y las paletas congeladas de jugo de frutas en lugar de papas fritas y pasteles altos en grasa.
- Coma más frutas y verduras frescas.



## Tres nutrientes clave:

El hierro, la vitamina C y el calcio pueden ser fundamentales para proteger al cuerpo del plomo. Elija una variedad de estos alimentos diariamente.

## Fuentes de hierro:

# 1

- carnes rojas magras, pescado, pollo, pavo
- legumbres (chícharos, frijoles, lentejas)
- verduras oscuras de hojas verdes
- tofu
- granos integrales
- huevos
- cereales aprobados por WIC

# 2

## **Fuentes de vitamina C:**

---

- naranjas y toronjas
- tomates
- pimientos rojos y verdes
- col rizada
- brócoli
- coles de Bruselas
- fresas
- jugos aprobados por WIC

# 3

## **Fuentes de calcio:**

---

- leche y leche de soya fortificada
- yogur
- queso y requesón
- tofu
- jugo de naranja fortificado con calcio
- verduras oscuras de hojas verdes



# Mantenga a sus hijos lejos del plomo

## 6 cosas que puede hacer

1. Lave con frecuencia las manos, los chupones y los juguetes de su hijo.
2. Mantenga las áreas de juego limpias. Regularmente, limpie con un trapo húmedo los pisos, los alféizares de las ventanas y los lugares donde juega su hijo.
3. Mantenga el plomo fuera de la boca de su hijo. El plomo puede estar en las llaves, las joyas, el maquillaje, las tinturas, los juguetes y los muebles antiguos.
4. Evite cocinar y almacenar alimentos en cerámica vidriada con plomo o en cristal de plomo importados. No le dé a su hijo dulces de otros países, ya que podrían contener plomo.
5. Detecte los lugares con pintura rota o pelada. El plomo puede estar en la pintura y polvo dentro y fuera de las casas construidas antes de 1978. No permita que su hijo coma cáscaras de pintura o muerda superficies pintadas.
6. Evite que su hijo juegue directamente en la tierra, ya que la misma podría contener plomo.

# El plomo puede dañar a su familia

El plomo es un metal que no debería estar en el cuerpo porque puede causar problemas de salud serios. Es posible que los niños expuestos al plomo no parezcan estar enfermos ni se comporten como si lo estuvieran, pero podrían tener problemas como:

- dificultades en el aprendizaje
- bajo nivel de inteligencia
- retrasos del habla
- problemas de comportamiento
- daño auditivo
- daño en el cerebro, los riñones y el hígado

Hable con su profesional de salud sobre la prueba de detección de plomo para su hijo.



# Para obtener más información sobre la nutrición y el plomo, comuníquese con:

The National Lead Information Center  
(El Centro Nacional de Información sobre el Plomo)  
**1 (800) 424-LEAD (424-5323)**

**California Department of Public Health,  
Childhood Lead Poisoning Prevention Branch**

**Teléfono:** (510) 620-5600

**Website:** [www.cdph.ca.gov/Programs/CLPPB](http://www.cdph.ca.gov/Programs/CLPPB)



**California Department of Public Health, California WIC program**

*Esta institución es un proveedor que ofrece  
igualdad de oportunidades.*

**1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov**

(Spanish) Rev 07/24