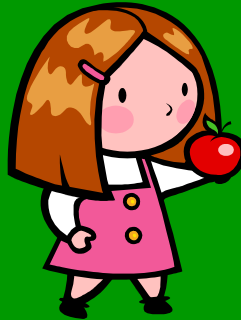


## Has Una Buena Elección en tus Comidas Para Prevenir Envenenamiento con Plomo

**E**l Envenenamiento con plomo puede causar que sus niños tengan problemas de comportamiento o aprendizaje, también causa anemia, problemas auditivos, enfermedades de los riñones y un mal crecimiento. Puede causar que su niño tenga un Coeficiente de Inteligencia mas bajo. Su niño puede ingerir el plomo de pinturas a base del plomo, polvo, tierra, agua, aire y del trabajo de algún familiar.



**U**sted puede proteger a sus niños al escoger mejores alimentos. Una buena nutrición ayudara a prevenir el envenenamiento con plomo. Asegúrese que sus niños coman regularmente alimentos y meriendas saludables. Un niño con un estomago vacío puede ingerir más plomo. Sirva alimentos ricos en calcio y en hierro, también limite comidas con mucha grasa.

### Alimentos con Calcio y Hierro Protegen al Cuerpo Contra el Plomo

#### FUENTES DE CALCIO:



LECHE Y QUESO

SALMÓN

(sin filetear)

AVENA

VEGETALES VERDES

JUGO DE FRUTA

MACARRONES CON QUESO

HUEVOS

Requesón, diferentes tipos de nueces, pastas y el yogur



#### FUENTES DE HIERRO:

CEREALES CON HIERRO

FORTIFICADO

PAN DE GRANOS ENTEROS

CARNES ROJAS

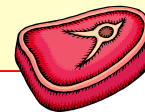
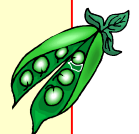
ATÚN, MARISCOS

VEGETALES VERDES

NUECES

FRIJOLES

Tambien Pasas, semillas de soya, ciruelas, arroz/pastas



#### Para Tener un Estilo de Vida sin Plomo Siga Estos Consejos:

**Siempre lave bien las manos de sus niños ANTES de comer para eliminar gérmenes y polvo que contengan plomo**

- Coma alimentos lácteos sin o con poca grasa, carnes rojas magras, aves, pescado, legumbres (lentejas habas etc.) y vegetales verdes
  - Remueva la grasa de carnes y remueva el pellejo del pollo antes de cocinar
  - Evite comidas fritas y use menos mantequilla, manteca y aceite cuando cocine.
  - Limite comidas con grasa y mucha azúcar, como las papitas, pastelillos y galletas
  - Una buena dieta debe incluir Vitamina C porque ayuda al cuerpo a absorber el hierro