DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DE ILLINOIS

Elimine el Plomo

Hechos en cuanto a

La nutrición y el envenenamiento con plomo

La única manera de evitar completamente el envenenamiento con plomo y reducir los niveles de plomo de la sangre es eliminando todas las fuentes de este elemento metálico. Sin embargo, ciertos aspectos de nutrición e higiene pueden influenciar la cantidad de plomo absorbido por un niño.

Comidas regulares

Si un niño recibe comidas y golosinas regulares, su cuerpo absorbe menos plomo. Un estómago vacío absorbe más plomo. Los niños deben recibir tres comidas y dos o tres bocadillos cada día. Use la pirámide de guía alimenticia que se encuentra en el reverso para escoger alimentos saludables.

Alimentos ricos en hierro

Para el cuerpo, el plomo y el hierro se ven muy similares. Cuando hay más hierro que plomo, el cuerpo tiende a absorber más hierro. Conviene ingerir alimentos ricos en hierro por lo menos dos veces al día. Los siguientes alimentos son ricos en hierro:

- Carnes rojas y de aves
- Ostras, almejas y mejillones
- Frijoles
- Nueces o semillas de girasol
- Pescado, atún y salmón
- Cereales fortalecidos con hierro
- Pasas, dátiles y ciruelas pasas
- Verduras de hoja verde

Hable con su médico, enfermera/o o nutricionista para saber cuáles son los alimentos apropiados para la edad de su hijo.

Alimentos ricos en calcio

Los alimentos ricos en calcio también ayudan al cuerpo a absorber menos plomo. Conviene ingerir alimentos ricos en calcio por lo menos tres veces al día. Entre los alimentos ricos en calcio están los siguientes:

- Leche y derivados
- Salmón con espinas
- Jugo de naranja enriquecido con calcio
- Quesos
- Yogur
- Tofu fortificado con calcio

Alimentos ricos en vitamina C

La vitamina C ayuda al cuerpo a absorber hierro y calcio. Conviene ingerir alimentos ricos en vitamina C por lo menos una vez al día. Entre los alimentos ricos en vitamina C están los siguientes:

- Naranja
- Papa
- Toronja
- Lima
- Tomate
- Mandarina
- Limón
- Kiwi
- Fresa
- Camote
- Brócoli
- Melón

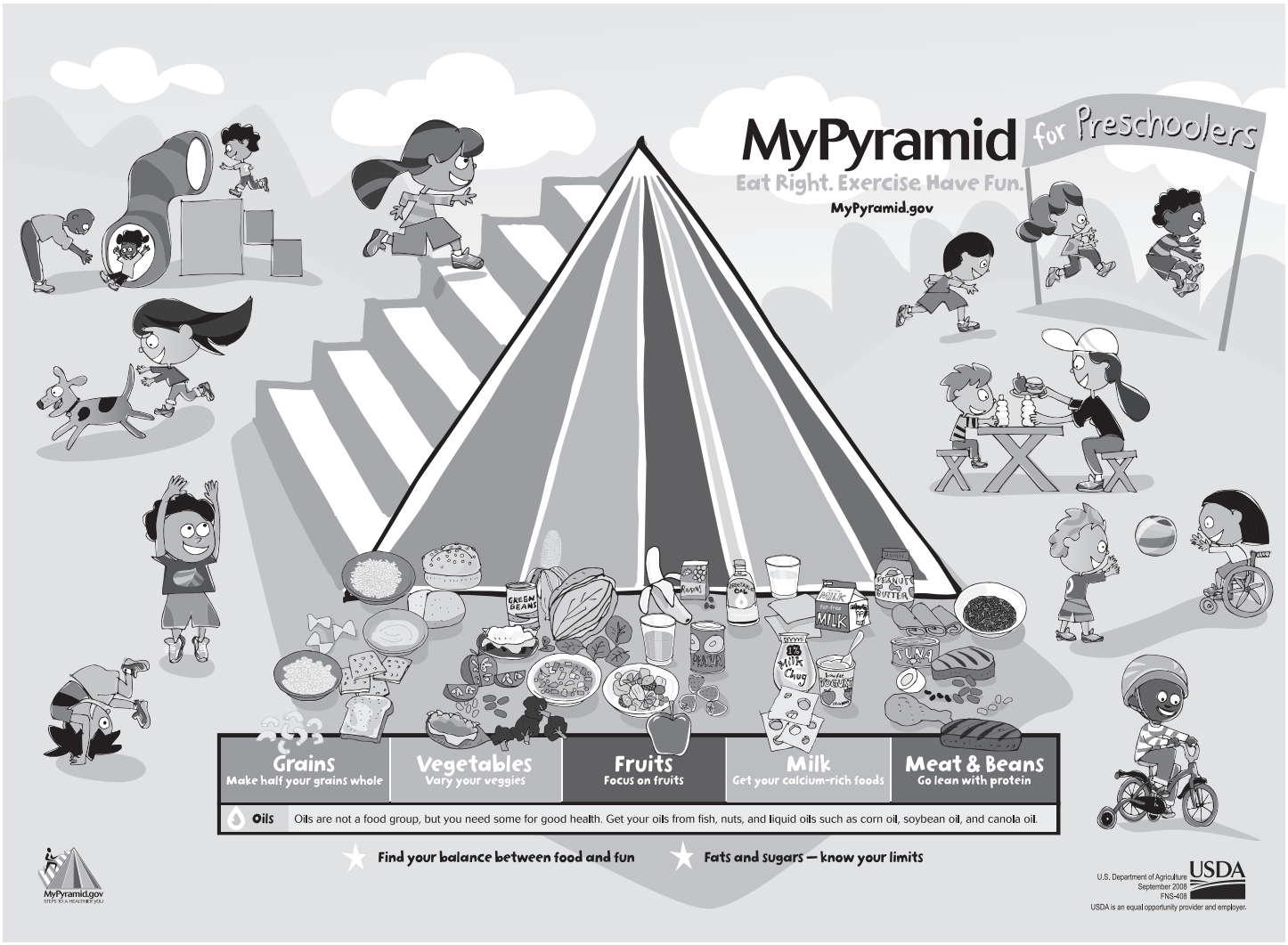
Otros alimentos que deben evitarse

- Alimentos almacenados en latas soldadas con plomo, platos de cerámica barnizados o cristal con plomo
- Verduras cultivadas en suelos contaminados con plomo
- Bebidas o comidas hechas con agua contaminada con plomo. (Use siempre agua fría para cocinar o beber; deje que el agua fría corra por varios minutos antes de usarla.)
- Algunos dulces provenientes de México pueden contener plomo

Buena higiene

La buena higiene es también importante para proteger a los niños contra el envenenamiento con plomo. Siga estas sugerencias:

- Lávele a los niños las manos, la cara y la boca a menudo, especialmente antes de comer.
- Lave las mamilas de biberones, chupetes y juguetes que los niños se meten en la boca frecuentemente.
- Mantenga cortas las uñas de los dedos de las manos de los niños para que no acumulen polvo de plomo.
- Coma siempre en una mesa limpia. Los alimentos que han caído al suelo deben desecharse.



Para obtener más información sobre el envenenamiento con plomo, por favor póngase en contacto con el Departamento de Salud Pública de Illinois, al 217-782-3517, 866-909-3572 o TTY (sólo para personas con impedimentos del oído) 800-547-0466; o llame al departamento de salud de su localidad.

Impreso por una autoridad del Estado de Illinois
P.O. #5511491 2M 9/10