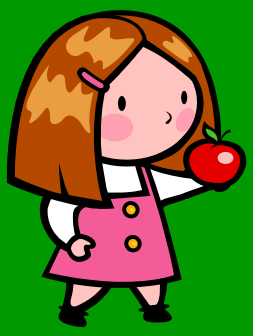
Division de Salud Ambiental del Condado Forsyth

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

El 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.



Usted 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

Programa de Prevención del Envenenamiento con Plomo en la Niñez : 336-703-3174