

Comiendo Saludable = Menos Plomo



Comer alimentos saludables puede proteger a sus hijos contra el plomo

El plomo puede lastimar a los niños. El plomo daña el cerebro y afecta el aprendizaje y el comportamiento de los niños.

Los niños deben consumir comidas y bocadillos saludables por lo menos cada 3-4 horas.

¿Cuál es la mejor manera de ayudar al crecimiento del niño y también ayudar a mantener su familia libre de plomo?

Escoja comidas saludables para proteger a sus hijos contra el plomo.

Escoja:

- Carnes magras, vegetales cocinados, ensaladas, nueces, aceitunas
- Pollo asado a la parrilla o al horno
- Tortillas calentadas al horno o en el comal
- Zanahorias o jícama con salsa, aguacate o humus
- Carnes magras en rodajas (libres de nitritos)
- Agua, leche baja en calorías, o jugo 100% de fruta
- Yogur natural con fruta o ensalada de fruta
- Coco tostado, nueces o fruta

En vez de:

- Comida rápida
- Pollo frito
- Tortillas fritas
- Papas fritas u otros bocadillos fritos
- Hot dogs u otras carnes frías grasosas
- Refrescos
- Helados o pudín
- Dulces*



Sea un modelo a seguir para sus hijos y considere estas comidas saludables:



- **Proteínas.** Escoja mariscos, carne magra y aves de corral, huevos, frijoles, chicharos, productos de sojas, nueces y semillas sin sal.
- **Vegetales.** Sirvalos fresco, congeladas o enlatados. Tenga variedad de colores como verde oscuro, rojo, anaranjado, amarillo y vegetales púrpuras. Si sirve vegetales enlatados, busca opciones bajas en sodio.
- **Frutas.** Ofrezca frutas frescas o congeladas. Si su hijo toma jugo, escoja jugo que sea 100% sin azúcar agregada, y limite el número de la cantidad servida. Busca fruta enlatada que diga que esta empacado en su propio jugo con menos azúcar. Es importante que este bajo en azúcar.
- **Granos.** Escoja granos enteros, tales como pan integral, avena, palomitas de maíz, quínoa o arroz silvestre marrón.
- **Lácteos.** Anima a tu niño tomar productos lácteos bajos en grasa, tales como leche, yogurt, queso, leche de soya o leche de nuez sin azúcar.

Limite las comidas con:

- **Azúcar agregada.** Como dulces, barras de granola, refrescos, cereales con azúcar agregada, bocadillos dulces.
- **Grasas agregadas,** Tal como comida frita, comida rápida, papas fritas, chicharrones de puerco o comida procesada y otros processed foods.

*Algunos dulces hechos afuera de los Estados Unidos pueden contener plomo. Para ver fotografías de dulces que contengan plomo, visite:

www.cdph.ca.gov

Evite Productos con Plomo.

Plomo se puede encontrar en:

- Pintura vieja, descascarada, o astillada
- Polvo
- Tierra destapada a los alrededores de la casa o la tierra donde se cultiva la comida
- Algunos remedios caseros como el azarcón, Greta, pay-loo-ah, o algunas ayurvédicas o medicinas chinas tradicionales
- Algunas comidas importadas como chapulines
- Algunos dulces importados
- Especies como cúrcuma o chile
- Platos u ollas usadas para cocinar, tomar, comer, especialmente los que están viejos, astillados, quebrados o hechos de cristal fuera de los Estados Unidos
- Agua que este almacenada en cántaros cerámicos
- Joyería o juguetes
- Balas, pesas de pescar o soldadura de plomo

Para más información vea:
www.cdph.gov/programs/clppb

