

Alimentos que Pueden Proteger Su Niño Contra El Envenenamiento Del Plomo

Si su niño a encontrado el plomo, usted puede protegerlos de que ellos comen bien. Comiendo buenos alimentos ayudará a sus cuerpos a luchar el envenenamiento de plomo. Los niños encuentran el envenenamiento del plomo porque accidentalmente tragan cantidades pequeñas de plomo o polvo de plomo. El plomo puede estar en la pintura, el polvo, o en la tierra y alrededor del hogar, o en la agua bebedera o en comidas. Los niños pueden tragar cantidades peligrosas de plomo porque ponen sus manos y otras cosas en sus bocas. El plomo puede dañar el cerebro y otros órganos en niños jóvenes.

Sirva a su niño por lo menos tres comidas al día

Los niños tienen riesgo más alto del envenenamiento del plomo cuando: tienen apetitos pobres; tienen nutrición pobre; no comen regularmente. La nutrición pobre y un estómago vacío hacen que el cuerpo absorbe más plomo. Alimente a su niño las comidas bien-equilibradas. Si su niño no come mucho a la vez, déjelos que comen comidas más pequeñas con frecuencia.

Sirva a su niño bocadillos saludables

Bocadillos saludables ayudan a los niños con apetitos pequeños que consiguen suficiente alimentos. Es duro que los niños con apetitos pequeños consigan suficiente alimentos.

Los alimentos con calcio y hierro protegen el cuerpo contra el plomo

Los alimentos con hierro ayudarán a proteger a su niño contra el envenenamiento del plomo que no deje el plomo de ser absorbido en el cuerpo. La vitamina C es importante porque ayuda al cuerpo a absorber más hierro.

Alimentos ricos en hierro

Carne de vaca

Hígado

Riñón

Pavo

Ostra

Sardinas

Carne de ciervo

Cordero

Verdes

Espinacas

Soya

Frijoles

Guisantes secados

Lentejas

Tofu

Pasas secas

Jugo de pasa

Chabacanos secados

Duraznos secados

Peras secados

Melaza

Trigo

Pan enriquecido

Cereal hierro-fortificado

Pan entero del trigo

Alimentos ricos en Vitamina C

Naranja	Tomates
Jugo de naranja	Papa blanca
Toronja	Brécol
Jugo de toronja	Repollo
Fresa	Coliflor
Melón	Chile roja o verde
Mandarina	Chiles
	Calabaza

El calcio en leche y otros productos lácteos también ayudan prevenir el plomo que sea absorbido en el cuerpo. Los niños necesitan 2 a 3 porciones de la leche o de otros productos lácteos al día. Más porciones no son necesarias. Los niños que toman demasiada leche a veces no están interesados de comer comidas saludables.

Alimentos ricos en calcio

Leche	Pudín echa con leche
Yogur	Salmones conservadas con los huesos
Queso	Sardinas conservadas con los huesos
Sopa basado en leche	Tofu

Bocadillos Saludables Estas ideas de bocadillos pueden ayudar a sus niños que conseguían los alimentos que necesitan:

Cubos de Queso	Secciones de naranjas
Galletas con queso	Cereal con leche y germen del trigo
Cubos de melón	Verduras con yogur o queso
Yogur	Papas con queso o verduras
Brécol	Panqueque con melaza
Nieve con germen del trigo	Milkshake con melaza

Protección de artículos que no son de alimentos

- Lave siempre las manos de sus niños antes de comer para lavar cualquier subsistencia del polvo de plomo.
- Limpia donde vive su niño, juegan, coman y duermen. Mantenga a sus niños que no pongan cosas que pueden contener el plomo en sus bocas.
- Lave todos los juguetes, biberones, y otras cosas que sus niños pueden poner en sus bocas.
- Tire la comida que ha caído en el piso. El agua de la llave puede tener plomo.
- Deje que su agua corre por lo menos 30 segundos antes de utilizar para beber o cocinar.
- Nunca utilice el agua caliente para cocinar o beber.
- Algunas cerámicas importadas de China, del cristal y hecho a mano tienen plomo. Utilice solamente los utensilios seguros que no contengan de plomo para cocinar o guardar la comida y beber.
- No le dé a sus niños polvos populares de la medicina, tales como greta y azarcón.
- Pregunte el doctor de su niño para una prueba del plomo de la sangre.

El Departamento de Salud-Programa de Prevención Infantil del Envenenamiento por Plomo
830 Scenic Drive, Modesto, CA 95350 (209) 558-8858 o (209) 558-6215 Español