

BUENA ALIMENTACION = MENOS PLOMO



Niños 1-6 años de edad corren más riesgos para el envenenamiento con plomo. Ayude a proteger a su hijo con comidas y bocadillos saludables.

Dé a su hijo diariamente:

3 a 4 tipos de comidas que sean altas en HIERRO

Carne de res, pollo, pavo, huevo, frijoles, cereales multigranos fortificados con hierro, tofu, acelgas, hojas de mostaza o verduras

3 a 4 comidas altas en CALCIO Leche, yogurt, queso, leche soya, espinaca, flan y tortillas

3 a 4 comidas altas en VITAMINA C Naranjas, chiles, tomates, limones, bayas, papaya, y brócoli

¡Escoja comidas saludables que protegan a su hijo contra el envenenamiento con plomo!

En vez de:	Escoje algo mas saludable como:
Papas fritas	Apio
Pollo frito	Pollo horneado o asado
Nieve o helados	Yogurt
Sabritas/fritas	Galletas rica nela
Hot dog	Torta de pavo
Sodas	Leche o agua
Confites/dulces*	Fruta

* Se puede encontrar plomo en algunos dulces de otros países, especialmente dulces de México que son hechos con sal, chile, o tamarindo.

El plomo puede lastimar a su hijo. Muchos niños que son envenenados con plomo no se ven ni actúan enfermos. La única manera para saber si su hijo esta envenenado con plomo es si se hace un examen especial para detectar el plomo.



Pregunte a su doctor si su hijo debería hacerse la prueba.

Para más información, visite www.cdph.ca.gov/programs/clppb, o llame a su Programa local de Prevención de Envenenamiento con Plomo en los Niños:



3/2021

