

Aliméntese para prevenir el envenenamiento por plomo

Los alimentos con calcio, hierro y vitamina C pueden ayudar a proteger su organismo contra el plomo.



Alimentos con calcio

Productos lácteos (leche, queso, requesón, yogur, etc.), salmón en conserva, verduras de hoja verde oscura (col rizada, acelga, espinacas, brócoli, etc.), ejotes verdes y habas, sardinas, okra, huevos.



Alimentos con hierro

Hígado, cereales fortificados con hierro, carnes rojas, melaza, verduras de hoja verde oscura (col rizada, acelga, espinacas, brócoli, etc.), legumbres o guisantes secos, ostras, lentejas, soja, sardinas, jugo de ciruelas pasas, ostiones, camarones.



Alimentos con vitamina C

Brócoli, coles de Bruselas, repollo (crudo), melón, coliflor, toronja o jugo de toronja, pimientos, verduras (acelgas, col rizada, remolacha, hojas de mostaza, nabos), naranjas o jugo de naranja, papaya, piña, papas, frambuesas, espinacas, fresas, tomates o jugo de tomate, cereal fortificado con vitamina C.

Los alimentos ricos en grasa hacen que su organismo absorba el plomo más fácilmente

Coma menos:



- Alimentos fritos
- Carnes ricas en grasa como salchichas, tocino y hot dogs
- Alimentos cocinados con carnes grasas, mantequilla y manteca de cerdo
- Aperitivos ricos en grasa como papas fritas y pasteles

Coma más:



- Carnes con poca grasa
- Alimentos al horno, a la parrilla o al vapor
- Frutas y verduras frescas
- Aperitivos bajos en grasa como pretzels, galletas graham y paletas de jugo de frutas congeladas

10 pasos para proteger a su hijo del plomo

No existe un nivel seguro de plomo en los niños. Incluso los niveles bajos de plomo en la sangre pueden perjudicar la capacidad de un niño para aprender, prestar atención y rendir bien en la escuela.

Haga que examinen a su hijo para detectar la presencia de plomo en la sangre

1. Un análisis de sangre es la **mejor forma** de averiguar si su hijo ha estado expuesto al plomo. Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo realizar un análisis de plomo en la sangre.

Haga una inspección de su casa

2. En las casas construidas **antes de 1978**: Compruebe si hay pintura y yeso sueltos. No olvide los armarios, detrás de las camas y en el exterior. Elimine los fragmentos de pintura y el polvo del interior de las ventanas y de los umbrales de las ventanas. Solicite a un profesional especializado en plomo que realice la mayoría de las reparaciones. Los niños y las mujeres embarazadas deben abandonar la vivienda mientras se realizan las reparaciones.

3. Mantenga su casa libre de polvo. Utilice alfombrillas para las puertas. Pase la aspiradora y utilice un trapeador húmedo y un plumero al menos una vez a la semana.

4. Retire los juguetes pintados si han sido fabricados fuera de los EE.UU. Retire los muebles viejos y pintados.

5. Deje correr el agua de un grifo durante al menos 2 minutos antes de utilizarlo por la mañana. No utilice agua caliente del grifo cuando cocine o prepare la leche de fórmula del bebé.

6. Cubra la tierra de su jardín con césped, cubierta vegetal o arbustos con virutas de madera por debajo.

Ayude a su hijo a evitar el plomo

7. Alimente a su hijo con al menos 3 comidas nutritivas cada día en un horario regular. Los niños necesitan alimentos con **calcio** (leche, queso, yogur), **hierro** (cereales fortificados con hierro, verduras de hoja verde) y **proteínas** (carne sin grasa, pescado, aves de corral). Estos alimentos ayudan a proteger a su hijo de la intoxicación por plomo. Manténgase alejado de los alimentos fritos y grasos.

8. Enseñe a su hijo a no llevarse cosas a la boca.

9. Lave las manos y la cara de su hijo antes de cada comida, merienda y hora de acostarse. Limpie a menudo los juguetes y los chupetes.

No lleve plomo a su casa

10. Si usted u otros miembros de su familia trabajan donde hay plomo, cámbiese la ropa y el calzado de trabajo en el lugar de trabajo. Si es posible, dúchese antes de volver a casa. Lave la ropa de trabajo por separado. Si tiene un pasatiempo en el que se utiliza plomo, siga las mismas precauciones y no realice el pasatiempo en casa.

Visite epi.utah.gov/lead-poisoning-prevention para saber más

