

¿Qué es envenenamiento por plomo?

- ◆ El plomo es un metal venenoso que es dañino para el cuerpo.
- ◆ El envenenamiento por plomo es más peligroso en niños pequeños y bebés por nacer. Pequeñas cantidades de plomo pueden afectar su salud seriamente.
- ◆ El plomo puede perjudicar el cerebro de un niño y causar problemas de aprendizaje, auditivos y de comportamiento.
- ◆ El plomo en el cuerpo hace que los minerales saludables del cuerpo tales como hierro y calcio dejen de funcionar apropiadamente lo que puede afectar el crecimiento y desarrollo.
- ◆ Estos efectos pueden ser permanentes.

Haga que sus niños sean examinados para el plomo

- ◆ La única forma de saber si su niño o niña está envenenado por plomo es a través de un examen de sangre.
- ◆ Los niños deben ser examinados a los 12 meses y de nuevo a los 24 meses de edad.
- ◆ Pregúntele a su doctor o proveedor del cuidado de la salud acerca del examen de sangre.

Los niños envenenados por plomo no se ven o actúan como si estuviesen enfermos.

Lo que pueden hacer los padres

- ◆ Una dieta saludable puede proteger a los niños del envenenamiento por plomo.
- ◆ Dele a los niños de cuatro a seis comidas pequeñas durante el día.
- ◆ Cuando los niños comen alimentos correctos, sus cuerpos absorben menos plomo.

Niños con estómagos vacíos absorben más plomo que niños con estómagos llenos.

Recursos Nutricionales

Woman Infants & Children (WIC)

nmwic.org

EPA

www.epa.gov/lead/fight-lead-poisoning-healthy-diet



El envenenamiento por plomo les roba a los niños la oportunidad de alcanzar su potencial completo.

Childhood Lead Poisoning Prevention Program

New Mexico Department of Health

1190 South St. Francis Drive, Suite N 1320

Santa Fe, NM 87505

Phone: 505-827-0006

E-mail: DOH-eheb@state.nm.us

Website: nmhealth.org/go/lead

Nutrición y Prevención de Envenenamiento por Plomo en Niños Pequeños



Escogiendo los alimentos completos

Alimentos ricos en hierro, calcio y vitamina C pueden ayudar a proteger a su niño/a del envenenamiento por plomo.

HIJERRO

El hierro ayuda a proteger a su cuerpo del plomo. Su cuerpo utiliza el hierro para crear las células rojas del cuerpo. El hierro también es necesario para procesar el azúcar en la sangre y mantener un sistema inmunológico saludable.

Carnes y Mariscos

Pollo, cerdo, carne de res, cordero, animales de caza (alce, venado, búfalo, antílope, pavo, conejo), hígado, corazones y riñones, almejas y camarones, ostras, vieiras y sardinas



Frijoles (enlatados, frescos, o secos)

Pintos, Negros, Blancos, Rojos, Habas, Garbanzos, Lentejas, y Soya

Vegetales

Verduras de hojas verdes, tales como espinaca, col rizada, hojas de mostaza, berza y diente de león.

Otros

Huevos, melaza, mantequilla de maní, almendras, pacanas, piñones, granos enteros o harina blanca enriquecida, y panes (verificar la etiqueta); cereales fortificados con hierro (verificar la etiqueta)

Frutas

Pasas, melocotones secos, albaricoques secos, ciruelas, jugos de ciruelas, y ciruelas cocidas



CALCIO

El calcio fortalece y mantiene huesos y dientes saludables y ayuda con la absorción de plomo.

Leche y Sustitutos Lácteos

Leche, s u e r o de leche, leche evaporada y en polvo, yogur, yogur congelado, refrescos de yogur, leche helada, mantecado, queso, requesón y quesos para untar, y productos hechos con sustitutos lácteos

Alimentos hechos con leche o sustitutos lácteos

Sopas y salsas cremosas, flan, natilla, pudín, panqueques

Mariscos

Ostras, sardinas, y salmón enlatado

Otros

Tortillas de maíz, bulgur, huevos, brócoli, berza, espinaca, col rizada, almendra, pacanas, piñones, y jugo de naranja fortificado con calcio



VITAMINA C

La vitamina C fortalece vasos sanguíneos saludables, dientes, huesos y cartílagos. Los alimentos con vitamina C deber ser servidos con comidas ricas en hierro para que ayuden a ser absorbidos por el cuerpo.

Vegetales

Brócoli, repollo, col de Bruselas, maíz, guisantes verdes, tomates, jugo de tomates, tomatillo, coliflor, chile crudo, salsa, pimientos dulces rojos y verdes, cebollas, calabazas de verano, calabaza, batatas, papas dulces y blancas, aguacate, vegetales de hojas verdes tales como col rizada, berza, hojas de nabo y hojas de mostaza

Frutas y Jugos de Fruta

Naranjas y jugo de naranjas, toronja y jugo de toronjas, melones, bayas, kiwi, guayaba, mango, papaya, caqui, lichi, baobab y jujube

Consejos de Cocina

- ◆ Cuando sea posible coma los vegetales crudos.
- ◆ El sobre cocer los vegetales puede reducir la cantidad de vitamina C.
- ◆ Cocine con aceite de oliva y aceites vegetales. Limite el uso de manteca.
- ◆ Hornee, ase, al vapor, a la parrilla, o hierva en vez de freír.
- ◆ Limite las comidas grasosas. La grasa puede hacer que su niño absorba el plomo más rapido.*
- ◆ Las comidas grasosas incluyen comidas fritas, papas fritas, chorizo, pan frito, quesadillas, sopapillas, rosquillas (donuts), perritos calientes, y tocino
- ◆ Quite la grasa de todas las carnes antes de cocinarlas.
- ◆ Limite el comer en restaurantes de comida rápida.



Lávese las manos antes de preparar y comer sus alimentos.

- ◆ Dele leche entera o de soya con grasa a niños menores de dos años. Escoja productos bajos en grasa para niños mayores de dos años.
- ◆ No almacene, sirva o cocine alimentos en calderos tradicionales. Ellos pueden contener plomo.
- ◆ Evite alimentos importados enlatados con sellos de plomo.
- ◆ Evite golosinas mexicanas que contengan tamarindo o polvo de chile.

* No elimine todas las grasas. Los niños menores de dos años necesitan grasa en sus dietas para el crecimiento y desarrollo del cerebro.

Opciones de Meriendas Saludables

Bagels, cereal con leche baja en grasa, yogur, frutas, nueces, vegetales, galletas Graham, tortillas bajas en grasa, y galletas de trigo entero con queso son buenas meriendas bajas en grasa.