

## ¿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.**



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

### Additional Nutrition Resources

#### Woman Infants & Children (WIC)

[nmwic.org](http://nmwic.org)

#### EPA

[https://19january2021snapshot.epa.gov/sites/static/files/2019-10/documents/combata\\_el\\_envenenamiento\\_con\\_plomo\\_con\\_una\\_dieta\\_saludable\\_0.pdf](https://19january2021snapshot.epa.gov/sites/static/files/2019-10/documents/combata_el_envenenamiento_con_plomo_con_una_dieta_saludable_0.pdf)

### 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-CLPPP@doh.nm.gov](mailto:DOH-CLPPP@doh.nm.gov)

#### Website:

[www.nmhealth.org/about/erd/ehb/clppp/](http://www.nmhealth.org/about/erd/ehb/clppp/)

## 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.

### Hierro

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:** 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 para prevenir la absorción de plomo.

**Leche y Sustitutos Lácteos:** leche, leche evaporada y en polvo, yogur, yogur congelado, refrescos de yogur, leche helada, mantecado, queso, requesón, y productos hechos con sustitutos lácteos.

**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 deben 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, 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 rápido. Las comidas grasosas incluyen comidas fritas, papas fritas, chorizo, pan frito, sopapillas, rosquillas (donuts), perritos calientes, y tocino.
- Limite el comer en restaurantes de comida rápida.

**No elimine todas las grasas.**

**Los niños menores de dos años necesitan grasa en sus dietas para el crecimiento y desarrollo del cerebro.**



**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.

### Opciones de Meriendas Saludables

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