

# Combata el Envenenamiento por Plomo Comiendo Alimentos Saludables

## Información para comunidades cercanas a basureros con posible contaminación por plomo

Comer alimentos saludables puede ayudar a disminuir la forma en que el cuerpo absorbe el plomo y a prevenir el envenenamiento por plomo. El envenenamiento por plomo puede causar problemas de aprendizaje, audición y comportamiento y puede dañar el cerebro de su hijo. Algunos de estos efectos sobre la salud pueden durar toda la vida. La exposición al plomo es particularmente dañina para los niños menores de 6 años debido a su cerebro en rápido desarrollo y a su frecuente comportamiento de llevarse la mano a la boca.

## SIGA ESTOS PASOS PARA PROTEGERSE MÁS DEL PLOMO

### Asegúrese de que usted y su familia consuman regularmente...

#### alimentos ricos en vitamina C,

- Fresas, kiwi, naranjas, jugo de naranja, toronjas/pomelos, jugo de toronja/pomelo y grosellas negras
- Tomates y jugo de tomate
- Pimientos verdes, brócoli, coles de bruselas, guisantes y col rizada

#### alimentos ricos en calcio,

- Leche, yogur, queso y otros productos lácteos
- Verduras de hojas verdes (espinacas, col rizada, col rizada, etc.)
- Legumbres (frijoles, lentejas, edamame, garbanzos, etc)
- Sardinas, salmón, etc.

#### alimentos ricos en hierro,

- Cereales ricos en hierro y semillas (semillas de calabaza, quinua)
- Frutas secas, como pasas de uvas o ciruelas pasas
- Espinacas y legumbres
- Carnes rojas magras, pescado, pollo, mariscos y vísceras (por ejemplo, hígado)

### y rutinariamente alimente a su hijo con estos alimentos saludables..

- Alimente a sus hijos con tres comidas saludables al día y meriendas saludables. Los niños con estómagos vacíos pueden absorber más plomo.



## EXPOSICIONES

- Lávese las manos antes de preparar y comer alimentos.
- Lave bien las frutas y vegetales, deseche las hojas exteriores de hortalizas y pele la raíz de los vegetales, como las zanahorias.
- Algunos estudios sugieren que evitar los alimentos ricos en grasas como papas fritas, perritos calientes y chips podrían ayudar a su cuerpo a absorber menos plomo.
- Hornee o ase los alimentos en lugar de freírlos.
- Utilice únicamente agua fría y limpia para beber, cocinar, y preparar la leche para bebés. El agua caliente del grifo es más probable que contenga plomo. Deje correr el agua fría 30 a 60 segundos antes de usarla para así enjuagar impurezas que puedan haber entrado en el agua de materiales de plomería.
- No almacene alimentos en cerámica vidriada de otros países. Si se contamina, el glaseado puede liberar plomo en la comida.



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Agency for Toxic Substances  
and Disease Registry

Esta hoja informativa es proporcionada por la Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades—Región 1. Si tiene preguntas sobre la exposición al plomo, comuníquese con el Centro para Hogares Saludables y Medio Ambiente del Departamento de Salud de Rhode Island al 401-222-7796 o [doh.leadprogram@health.ri.gov](mailto:doh.leadprogram@health.ri.gov), envíe un correo electrónico a Tarah Somers con la Región 1 en Boston o llame al 617 918-1493 o [tv4@cdc.gov](mailto:tv4@cdc.gov).