

# 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 fortificado con hierro, tofu, acelgas, hojas de mostaza o verduras

**3 a 4 comidas altas en CALCIO** Leche, yogurt, queso, leche soya, espinaca, jugo de naranja que esta fortificada con calcio, flan y tortillas

**3 a 4 comidas altas en VITAMINA C** Naranjas, tomates, limones, chiles, bayas, papaya, jicama, 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	Zanahoria o apio
Pollo frito	Pollo horneado o asado
Nieve o helados	Yogurt
Sabritas/fritas	Galletas rica nela
Hot dog	Torta de pavo
Sodas	Jugo de fruta o leche
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, llame a su Programa Local de Prevención del Envenenamiento con Plomo:**

