Para mayor información:

Llame a su departamento de salud local

Childhood Lead Program
P.O. Box 47812
Olympia, WA 98504-7812
1-800-909-9898

Para personas discapacitadas, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Por favor, llame a 1-800-909-9898.

DOH Pub 333-005 4/99 Spanish

FOOD Safety & NUTRITION

to help prevent

Lead Poisoning

in children

Seguridad de alimentos y nutrición para ayudar a prevenir envenenamiento de plomo en niños

Usted puede reducir el riesgo de envenenamiento de plomo en su niño a traves de

SEGURIDAD de alimentos

El plomo puede introducirse en los alimentos. Si las pipas de agua son de plomo o estan soldadas de plomo, su agua de la llave tendrá mas plomo cuando se sienta en las pipas por un largo período y cuando use el agua caliente. El plomo puede estar en algunos platos, tazas o platos hondos, y en las orillas de algunas latas importadas. El plomo puede tambien encontrarse en el polvo de la casa, el cual puede introducirse en la comida.

- **Use agua fría directa de la llave** para cocinar, tomar y mezclar la formula del bebé. Si tiene pipas de plomo o pipas soldadas de plomo, deje el agua correr por un minuto antes de usarla. Usted no puede remover el plomo aún hiervendo el agua.

- **Lave las manos de su niño** antes de comer. Lave sus manos para remover cualquier polvo antes de preparar los alimentos.
  También lave:
  - las frutas y vegetales antes de servirlos o cocinarlos.
  - los biberones, chupones y alimentos que se caen al suelo antes de darselos a su niño.

- **Las vajillas de barro** pueden ser un recurso de plomo a menos que sean hechas para la seguridad de los alimentos. Cuando tenga duda, use vajillas de vidrio o plástico para servir o guardar los alimentos.

- **Nunca caliente o guarde comida en latas abiertas.**

NUTRICIÓN

El hierro y calcio son importantes!

Cuando los niños reciben suficiente hierro y calcio, sus cuerpos absorben menos plomo.

Alimentos con hierro:

- Carnes de res y puerco sin grasa, hígado, pollo, pavo, pescado
- Frijoles y chícharos cocidos, frijoles horneados, chili, chícharo ojinegro
- Cereales de almuerzo fortificados con hierro
- Vegetales verdes como espinaca, bersa
- Frutas secas tal como ciruelos, pasas, chabacanos deshidratados
- Pastas enriquecidas como tallarines, spaghetti, macarrón, arroz
- Panes enriquecidos, tortillas de harina
- Tamarindo

Alimentos con calcio:

- Queso, yogur, leche
- Vegetales verdes como verdolagas y quelites
- Pescado embotado con huesos comestibles — sardinas, salmon, caballa
- Cuajado de soya o tofu
- Mezcla de semilla de sésamo o tahini
- Brócol
- Tortillas de maíz
- Camarones
- Jugo de naranja fortificado con calcio

MAS HECHOS NUTRITIVOS

- Los alimentos y botanas regulares y nutritivos ayudan a reducir la cantidad de plomo que el cuerpo pueda consumir.
- Cocine los alimentos en sartenes y vasijas de hierro. Esto es una manera segura para agregar mucho hierro a los alimentos.
- Los alimentos ricos en vitamina C ayudan que su cuerpo consuma mas hierro. Sirva un alimento rico en vitamina C en cada alimento.

Alimentos ricos en vitamina C:

- Naranjas, toronjas, mandarinas
- Jugo de naranja, limonada
- Fresas, tomates, sandías
- Brócol, repollo, chiles de relleno
- Papas horneadas, papas dulces
- Vegetales verdes como quelites

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team