

Cómo evitar la intoxicación por plomo:

Alimentación y buena nutrición

¿Dónde se encuentra el plomo?

El plomo se encuentra mayormente en la pintura (pequeños fragmentos de pintura) de las casas. Cantidades muy pequeñas de plomo se encuentran en el agua potable, a menudo proveniente de las tuberías. Algunas latas de alimentos de metal tienen plomo en las juntas. Ciertos tipos de platos, tazas o recipientes pueden contener plomo. El polvo de plomo en los pisos y otras superficies puede contaminar los alimentos.

¿Por qué es peligrosa la intoxicación por plomo?

La intoxicación por plomo puede causar problemas de aprendizaje, del sueño y de conducta en los niños. Los niveles elevados de plomo pueden causar graves daños y discapacidad.



¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de intoxicación por plomo de mi hijo?

- Prepare los alimentos en forma segura y elíjalos bien.
- Fortalezca la resistencia de su hijo a la intoxicación por plomo mediante una buena nutrición.

Consejos para preparar los alimentos de manera segura

- Deje que el agua potable corra por 2 minutos antes de juntar agua para preparar la fórmula para lactantes o antes de beberla.
- Nunca caliente los alimentos en una lata.
- Nunca guarde alimentos en latas abiertas.
- No use platos o cerámicas provenientes de otros países, si cree que pueden contener plomo.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos para asegurarse de que no tiene polvo de plomo en los dedos.
- Procure que su hijo se lave las manos antes de comer.
- Lave todos los biberones, chupetes o alimentos que se caen al suelo antes de volver a dárselos a su hijo.

¿Por qué es importante elegir bien los alimentos?

Los alimentos que su hijo consume pueden marcar una diferencia de cuánto plomo ingresa en su sangre. Elija alimentos que le ayuden a proteger a su hijo de la intoxicación por plomo. Sírvale tantos alimentos frescos y congelados como lo permita su presupuesto. Sírvale alimentos con un alto contenido de **hierro, calcio y vitamina C**.

Alimentos con un alto contenido de hierro:

- pollo, pavo, carne de res magra y cerdo, hígado y atún
- chícharos o frijoles secos cocidos, frijoles en salsa de tomate, chíle (ají), habas, frijoles blancos, frijoles de ojo negro
- cereales enriquecidos con hierro
- papas al horno con piel o papas cocidas
- hortalizas y espinaca
- pasas, semillas de girasol o de calabaza
- cereales integrales o panes enriquecidos

Alimentos con un alto contenido de calcio:

- leche, queso, yogur (los productos lácteos descremados o con bajo contenido de grasa son los mejores)
- helado y yogur congelado
- leche con chocolate caliente o budín;
- hortalizas y coles.

Alimentos con alto contenido de vitamina C:

- naranjas, pomelo, tangerinas, frutillas, melón cantalupo
- jugos (naranja, pomelo, piña)
- tomates
- papas y camotes horneados con su piel
- pimientos
- hortalizas, coles y brócoli



Otras recomendaciones

- Agregue un alimento o bebida con vitamina C a cada comida.
- Si el médico le receta hierro a su hijo, mézclelo con un poco de jugo de naranja o cualquier jugo con vitamina C.
- Cocine los alimentos en ollas y cacerolas de hierro. Así le agregará mucho hierro a la dieta de su hijo.
- No sirva té (caliente o frío) durante las comidas. El té evita que el cuerpo asimile el hierro.
- Sirva meriendas o refrigerios saludables. Cinco a seis comidas pequeñas son mejores que tres comidas grandes. Un niño con el estómago vacío absorberá más plomo.

¿Qué alimentos debo restringir?

1. Los alimentos con alto contenido de **grasas** y **aceites** hacen que el cuerpo absorba más fácilmente el plomo.
2. Restrinja estos alimentos en la dieta de su hijo:

• Mantequilla	• Aceite	• Salchichas	• Papas fritas
• Manteca	• Tocino	• Papas fritas envasadas	• Alimentos fritos

3. Retirar la piel del pollo y la grasa de la carne ayudará.

Atención

- Si usted vive en una casa construida antes de 1978, realizar la limpieza usando elementos húmedos y controlar el polvo le ayudará a mantener bajos los niveles de plomo.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.