

DATOS ACERCA DEL PLOMO Y DEL ENVENENAMIENTO CON PLOMO

El plomo puede estar en muchos lugares alrededor de su casa. Puede estar en la pintura, en el polvo de pintura con plomo y en el agua de las tuberías.

Cuando el plomo entra en el cuerpo humano es veneno y hace daño a las personas. Esto se conoce como envenenamiento con plomo.

El envenenamiento con plomo es más peligroso en niños menores de seis años de edad. Hasta una pequeña cantidad de plomo puede afectar el aprendizaje y causar otros serios problemas de salud.

Usted puede proteger a sus niños del envenenamiento con plomo. Una forma de hacerlo es dándoles alimentos nutritivos. Una buena nutrición ayuda a que el cuerpo de sus niños absorban menos plomo.

La única forma de saber si su niño está envenenado con plomo es haciéndole una prueba. Hable con su doctor para que le haga la prueba del envenenamiento con plomo a sus niños.



RECURSOS NUTRICIONALES

Programa de Nutrición y Educación Alimenticia
401-277-5270

Ofrece educación nutricional para adultos y jóvenes a través de pequeños grupos y visitas a domicilio.

WIC, 401-222-5960

Ofrece alimentos nutritivos a mujeres embarazadas, mujeres que amamantan a sus bebés y a niños menores de cinco años.



PREVENGA EL ENVENENAMIENTO CON PLOMO EN NIÑOS DE CORTA EDAD

PARA MÁS DETALLES, LLAME A LA LÍNEA
DE INFORMACIÓN DEL DEPARTAMENTO
DE SALUD AL 401-222-5960
O VISITE WWW.HEALTH.RI.GOV/LEAD



CONSEJOS DE NUTRICIÓN PARA PADRES

PREVENGA EL ENVENENAMIENTO CON
PLOMO EN NIÑOS DE CORTA EDAD



PROTEJA A SUS NIÑOS DEL ENVENENAMIENTO CON PLOMO

ELIJA ALIMENTOS ADECUADOS

- Ofrézcale a sus niños tres comidas y uno ó dos meriendas (refrigerios o “snacks”) bajas en grasa por día. Cuando el estómago de su niño tiene alimentos, su cuerpo absorbe menos plomo. Los bagels (panes ácimos o bollos), frutas, vegetales y las galletas “graham” son opciones nutritivas para meriendas.
- Ofrézcale a sus niños alimentos que tengan mucho hierro. El hierro ayuda a proteger el cuerpo para no absorber plomo. Carnes, tales como el hígado, carne de res, carne de cerdo, pollo y los pescados como atún y sardinas contienen mucho hierro. Las lentejas, habas (frijoles, judías), vegetales de hojas verdes, arvejas y frutas secas, como uvas pasas, también contienen mucho hierro. Algunos cereales son fortificados con hierro.
- Ofrézcale a sus niños alimentos que tengan mucho calcio. La leche, el queso y el yogurt son los que más calcio tienen. Vegetales como las espinacas, las coles, col rizada y nabo también contienen calcio. Algunos otros alimentos son fortificados con calcio, tales como el jugo de naranja o china y el jugo de toronja.
- Evite los alimentos altos en grasa. La grasa hace que el cuerpo de su niño absorba el plomo más rápidamente. Los alimentos altos en grasa incluyen todos los alimentos fritos, las papitas fritas, los postres, papitas a la francesa, perros calientes y tocineta. Elija alimentos bajos en grasa, tales como vegetales, frutas y carne sin grasa.
- Quítele la grasa a la carne antes de prepararla.



- Use menos aceite, mantequilla y manteca cuando cocine.
- Cuando cocine, trate de asar a la parrilla, al horno convencional o microondas, cocinar al vapor o hervir los alimentos en vez de freírlos.
- El programa WIC ofrece alimentos nutritivos a mujeres embarazadas, mujeres que amamantan a sus bebés y a niños menores de cinco años. Llame a la Línea de Información del Departamento de Salud al 401-222-5960 para saber más acerca de WIC y de los alimentos que su niño necesita.

PREPARE Y GUARDE LOS ALIMENTOS EN UNA FORMA SEGURA

- Siempre lávese las manos y la mesa o mesón donde prepara los alimentos.
- Deje correr el agua **fría** del grifo o de la llave de agua por lo menos un minuto antes de beberla o cocinar con ella. Nunca use el agua caliente del grifo porque ésta puede contener plomo proveniente de las tuberías.
- Lave las frutas frescas o vegetales antes de comerlos o cocinarlos.
- Los recipientes (envases o vasijas) de cristal, barro, cerámica,



platería o peltre pueden contener plomo. No cocine, sirva o guarde alimentos en estos recipientes.

- Guarde los alimentos en recipientes limpios de plástico o de vidrio. No guarde alimentos enlatados en el mismo envase de lata que acaba de abrir.

EVITE EL PLOMO EN SU COCINA

- Cuando vea polvo en su cocina, limpie esas áreas con un trapeador o trapo húmedo. Use agua tibia jabonosa y enjuague frecuentemente.
- Lave los pisos y los mesones frecuentemente aunque no vea polvo.
- Los alimentos que se caen al piso pueden levantar polvo de plomo. No permita que sus niños coman alimentos del piso.
- Lave las manos de sus niños antes de comer.

