



Consejos para padres

El plomo y la nutrición



Envenenamiento por plomo

Si su hogar fue construido antes de 1978, es posible que contenga plomo. El plomo puede encontrarse en la pintura, en el polvo de la pintura con plomo, en el suelo y en las tuberías de agua. Cuando el plomo ingresa al cuerpo, es un veneno que puede perjudicar a su hijo.

El envenenamiento por plomo es más peligroso para los niños menores de seis años, ya que incluso una pequeña cantidad de plomo puede afectar su capacidad de aprendizaje y causar otros problemas de salud graves.

Puede proteger a sus hijos del envenenamiento por plomo manteniendo su hogar libre de peligros relacionados con el plomo y proporcionándoles una alimentación saludable. Cuando los niños consumen los alimentos adecuados, sus cuerpos absorben menos plomo.

La única manera de saber si su hijo ha estado expuesto al plomo es mediante una prueba de detección. Es necesario que su hijo se haga una prueba para detectar envenenamiento por plomo:

- Una vez en los primeros 15 meses de vida.
- Dos veces en los primeros tres años de vida.
- Una vez al año, entre los tres y seis años.

En Rhode Island, las pruebas de detección de plomo para niños menores de seis años son gratis.

Elija alimentos ricos en nutrientes

El calcio – ayuda al cuerpo a detener el almacenamiento de plomo en los huesos

- Leche y yogurt
- Queso y tofu
- Verduras de hoja verde (col rizada, brócoli y espinaca)
- Helado, alimentos a base de leche o queso
- Jugo de naranja o jugo con calcio

El Hierro – ayuda a proteger al cuerpo del plomo

- Carnes magras y pescado
- Frutos secos
- Mantequilla de maní y nueces
- Frijoles
- Verduras de hoja verde
- Huevos
- Cereales fortificados con hierro

La Vitamina C – ayuda al cuerpo a absorber el hierro

- Naranjas y toronjas
- Melones y bayas
- Tomates
- Coliflor y brócoli
- Batata

Practique buenos hábitos de nutrición e higiene para ayudar a sus hijos a absorber menos plomo

Prepare y almacene los alimentos de forma segura

- Lave las áreas polvorosas en su cocina con agua tibia y jabón y un paño húmedo.
- **Nunca use agua caliente del grifo para beber o cocinar.** Es más fácil que el plomo de las tuberías se cuele en el agua caliente.
- Lave las frutas y vegetales frescos con agua fría antes de consumir o cocinarlos.
- Almacene los alimentos en recipientes limpios de plástico o vidrio.
- No cocine, sirva, o almacene alimentos en recipientes que puedan contener plomo como el cristal, la cerámica, la plata o vajillas de peltre.
- Hornee o ase los alimentos, no los fría. Los alimentos con alto contenido de grasa hacen que el cuerpo absorba más plomo.

Proteja a sus hijos

- Mantenga las áreas de juego de su hijo limpias y sin polvo.
- **Lave las manos de sus hijos antes de consumir los alimentos.**
- No permita que su hijo coma alimentos que hayan caído al suelo.
- Consuma los alimentos y refrigerios en la mesa.
- Alimente a sus hijos diariamente con tres comidas y uno o dos refrigerios bajos en grasa. Los niños absorben menos plomo si tienen el estómago lleno.

Recursos adicionales

Programas de Nutrición

Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición, 401-277-5270

Brinda educación nutricional para adultos y jóvenes a través de grupos pequeños y visitas domiciliarias.

Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC por sus siglas en inglés), 401-222-5960

El programa WIC proporciona alimentos nutritivos a mujeres embarazadas, mujeres en período de lactancia y niños menores de cinco años.

Certificados de Conformidad de Plomo

Solicita ver el Certificado de Conformidad de Plomo, el cual es un requisito legal para la mayoría de las propiedades en alquiler construidas antes de 1978.

Visita health.ri.gov/healthrisks/poisoning/lead para buscar el Certificado de Conformidad de Plomo de tu domicilio.



Llame a la línea de Información del Departamento de Salud al **401-222-5960**
o visite www.health.ri.gov/lead