

El Envenenamiento por Plomo y Los Hábitos de Alimentación de Su Niño

El plomo es un metal tóxico que puede hacer daño a su niño. Aún un poquito de plomo puede afectar el crecimiento y el aprendizaje de su niño. Una gran cantidad de plomo puede hacer daño al cerebro, el sistema nervioso, y los riñones. Algunos de estos efectos pueden ser permanentes.

El plomo también hace difícil que el cuerpo de su niño utilice los minerales saludables y vitaminas como el hierro, el calcio, y la vitamina C.

1. Pídale al doctor que haga una prueba del plomo en la sangre de su niño. La única manera para saber si su niño ha sido afectado por el plomo es obtener una prueba de plomo en la sangre de un doctor o un enfermero.

2. Déle a su niño de comer alimentos saludables. Déle a su niño de comer por lo menos 3 comidas y 2 meriendas cada día. Incluya comidas ricas en:

- **Hierro**— pollo, pavo, verduras de hoja verde, cereales y panes fortificados con hierro
- **Calcio**— leche baja en grasa, queso, yogur y verduras de hoja verde
- **Vitamina C**— naranjas, pimientos rojos y verdes, fresas y papas

3. Mantenga a su niño salvo del plomo.

- Lave las manos antes de comer.
- Asegúrese de que su niño no coma pintura que está despe-llendose, polvo, tierra o cosas que no son alimentos.
- Deje correr el agua del grifo durante 15 o 30 segundos antes de utilizarlo. Nunca utilice agua caliente del grifo para preparar la comida.
- No guarde la comida en latas abiertas.
- Utilice una jarra de plástico o vidrio para guardar el jugo. No lo guarde en jarras de cerámica o barro.
- Enjuagar todas las verduras y frutas en agua fresca antes de comer o cocinar.



Una dieta saludable es una manera para prevenir el envenenamiento por plomo.



Un estomago lleno ayuda al cuerpo para reducir la absorción de plomo.



Lave las manos de sus niños frecuentemente para prevenir que el polvo del plomo entre al cuerpo de su hijo.