



# Comer Saludable Ayuda A Prevenir El Envenenamiento De Plomo

El plomo engaña al cuerpo haciéndole creer que es hierro, calcio o cinc. Comer saludable puede ayudar a evitar que el plomo permanezca en el cuerpo.

¡No deje que su niño pase el día con el estómago vacío!

## Cinco Grupos Básicos de Alimentos

- Pan, cereal y granos
- Vegetales
- Frutas
- Leche y productos lácteos
- Carne, pollo, pescado, nueces y frijoles, o habichuelas



## Alimentos Ricos en Calcio

- Leche
- Yogur
- Queso (*merienda, para cocinar fideos, pizza, tortillas, vegetales*)
- Comidas hechas con leche (*puddín, sopa, helado, natilla*)
- Sardinas o salmon en lata (*con espinas*)
- Vegetales verdes (col rizada, espinaca, brócoli)



## Alimentos Ricos en Cinc

- Pollo o pavo
- Carne sin grasa
- Pescado
- Leche y queso
- Almejas, ostras, mejillones y cangrejo
- Habichuelas secas y lentejas
- Huevos



---

## Alimentos Ricos en Hierro

- Carne roja sin grasa, pollo, pavo y pescado
- Cereal frío y caliente fortificado con hierro
- Almejas, ostras y mejillones para sopa o salsa para pasta (use estos productos en lata)
- Vegetales de hoja verde y oscura
- Habichuelas, guisantes partidos o lentejas (*pintos, rojos, azules, morados, garbanzo*)
- Huevos
- Frutas secas



*El hierro que contienen los vegetales, los granos, las habichuelas, las nueces y los huevos puede ser mejor aprovechado por el cuerpo si se come con un alimento alto en Vitamina C. Las naranjas, las toronjas, las fresas, los melones, los pimientos verdes, el coliflor, el brócoli y las papas son alimentos altos en Vitamina C.*

---

### Consejos saludables:

- No fría alimentos. Hornee o áselos.
- Trate de no comer alimentos con mucha grasa. Cuando los coma, coma porciones pequeñas.
- La vitamina C ayuda su cuerpo absorbe el hierro.
- Los niños menores de 2 años deben tomar leche entera sin desnatar después de dejar la fórmula o el pecho. La mayoría de los niños de 2 años en adelante pueden tomar leche desnatada. Los niños con alergia a la leche pueden comer tofu, vegetales de hoja verde y sardinas o salmón en lata para satisfacer sus necesidades de calcio.
- Los niños pequeños necesitan porciones más pequeñas que los niños grandes o los adultos, y las personas más activas necesitan porciones más grandes de cada uno de los 5 grupos de alimentos.

---

**Connecticut Lead and Healthy Homes Program**

**(860) 509-7299**

**[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)**



**[www.ct.gov/plomo](http://www.ct.gov/plomo)**

**[www.ct.gov/dph/lead](http://www.ct.gov/dph/lead)**

**[www.ct.gov/dph/healthyhomes](http://www.ct.gov/dph/healthyhomes)**