

Coma una variedad de alimentos nutritivos para ayudar a reducir los efectos del plomo

Calcio

Dificulta que el cuerpo absorba el plomo



Frutos secos



Camotes/batatas



Lácteos

Vitamina C

Ayuda a que el cuerpo absorba mejor el calcio y el hierro



Frutas



Pimientos



Tomates



Papas

Hierro

Protege contra los efectos dañinos del plomo



Mantequilla de maní



Carnes magras, pescado y mariscos



Panes y cereales integrales



Huevos

Algunos alimentos son buenas fuentes de calcio y hierro



Productos de soja



Almendras



Frijoles, arvejas y lentejas



Vegetales verde oscuro

Obtenga más información sobre cómo proteger a su familia del plomo visitando www.health.ny.gov/lead o comunicándose con su Departamento de Salud local.