

# La buena nutrición ayuda a reducir los efectos del plomo

El plomo puede perjudicar el crecimiento, el comportamiento y la capacidad de aprender de los niños, y puede afectarlos toda la vida. El plomo también puede ser un problema para los adultos, especialmente para las mujeres embarazadas y sus bebés. Sin embargo, cuando hay alimentos nutritivos en el cuerpo, es difícil que el plomo se absorba.

## Coma varios de estos alimentos nutritivos

### Calcio

Dificulta que el cuerpo absorba el plomo



Lácteos



Camotes/batatas



Frutos secos

### Hierro

Protege contra los efectos dañinos del plomo



Huevos



Mantequilla de maní



Carnes magras, pescado y mariscos



Panes y cereales integrales

### Vitamina C

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



Pimientos



Frutas



Tomates



Papas

### Algunos alimentos son buenas fuentes de calcio y hierro.



Verduras de hoja verde oscuro



Productos de soya



Frijoles, arvejas y lentejas



Almendras

### ¿Sabía usted?

La causa más frecuente de envenenamiento por plomo es el polvo y los fragmentos de pintura vieja. También puede encontrarse plomo en algunos productos importados del Medio Oriente, América Latina, el sur de Asia y China.



Polvo y fragmentos de pintura



Cosméticos, joyas, alimentos y medicamentos importados



Empleos y pasatiempos

### ¡Recuerde!

Posiblemente los niños no luzcan ni actúen enfermos, pero un análisis de sangre podría mostrar que tienen niveles altos de plomo. El estado de Nueva York exige que los proveedores de atención de la salud les hagan un análisis de plomo en la sangre a todos los niños de un año y que lo repitan cuando el niño tenga dos años.

Obtenga más información sobre cómo puede proteger a su familia del plomo visitando [www.health.ny.gov/lead](http://www.health.ny.gov/lead) o comunicándose con su Departamento de Salud local.

