



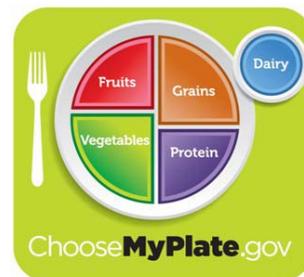
Comer Saludable Ayuda Prevenir El Envenenamiento De Plomo

El plomo engaña el cuerpo haciéndole creer que es hierro, calcio o cinc. Comer saludable para que el cuerpo absorbe menos plomo.

¡No deje que su niño esté con el estómago vacío!

Cinco Grupos Básicos de Alimentos

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



Alimentos Ricos en Calcio

- Leche (al menos 2 pero no más de 3 tazas al día)
- Yogur
- Queso (para entrecomidas, para cocinar fideos, pizza, tortillas, verduras)
- Comidas hechas con leche (budín, sopa, helado, natilla)
- Sardinas o salmon en lata (con espinas)
- Verduras verdes (col, col verde, broccoli)



Alimentos Ricos en Cinc

- Pollo o pavo
- Carne sin grasa
- Pescado
- Leche y queso
- Almejas, ostras, mejillones y cangrejo
- Frijoles 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 (en lata para sopa o salsa para pasta)
- Verduras de hoja verde oscuro
- Frijoles, garbanzos o lentejas (pintos, rojos, azules, morados, garbanzo)
- Huevos
- Frutas secas



El hierro que contienen las verduras, los granos, los frijoles, las nueces y los huevos puede ser mejor aprovechado por el cuerpo si se come con un alimento alto en contenido de Vitamina C en la misma comida. Las naranjas, las toronjas, las fresas, los melones, los pimientos verdes, la coliflor, el brocoli y las papas son alimentos altos en contenido de Vitamina C.

Healthy Tips:

- No fría alimentos. Hornee o áselos.
 - Trate de no comer alimentos con mucha grasa. Cuando coma ellos, coma pequeñas porciones.
 - La vitamina C ayuda su cuerpo absorbe hierro.
 - Los niños menores de 2 años deben tomar leche sin desnatar después de dejar la fórmula o el pecho. La mayoría de los niños de 2 años o mayores pueden tomar leche desnatada. Los niños con alergia a la leche pueden comer tofu, verduras 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

www.ct.gov/dph/lead

www.ct.gov/dph/healthyhomes

