

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, es difícil que el plomo se absorba cuando hay alimentos nutritivos en el cuerpo.

Como varios de estos alimentos nutritivos

CALCIO



Lácteos y productos de soya



Camotes/batatas



Frutos secos



Jugo de naranja fortificado con calcio

HIERRO



Arroz



Huevos



Mantequilla de maní



Carnes magras, pescado y mariscos



Panes y cereales integrales

VITAMINA C



Frutas y verduras



CALCIO Y HIERRO



Verduras de hoja verde oscuro



Productos de soya



Frijoles, arvejas y lentejas



Almendras



Sardinias enlatadas, salmón, almejas cangrejo, perca fresca y fletán

¿Dónde se encuentra el plomo?

- Material de construcción, incluidos los restos de pintura y el polvo.
- Cosméticos, joyas, alimentos y medicamentos importados
- Aire, agua y suelo contaminados
- Trabajos en renovaciones de viviendas o reparación de automóviles
- Algunas manualidades y pasatiempos (por ejemplo, caza/tiro/pesca)

Posiblemente los niños no luzcan ni actúen enfermos, pero un análisis de sangre podría mostrar que tienen niveles altos de plomo.

Obtenga más información sobre cómo puede proteger a su familia del plomo visitando <https://healthandwelfare.idaho.gov/health-wellness/environmental-health/lead> o comunicándose con su clínica local de WIC para obtener una referencia.

Adaptado con permiso de materiales proporcionados por el Departamento de Salud de Nueva York. Programa de WIC de Idaho, Forma WIC 352. 7/2021



IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE
DIVISION OF PUBLIC HEALTH



WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Lea la declaración completa sobre sus derechos civiles en www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs.

