



El envenenamiento por plomo se
puede prevenir
completamente.

Para obtener más información sobre la prevención
del envenenamiento por plomo en la infancia:

Llame

- Al pediatra de su hijo.
- Al Centro Nacional de Información sobre el plomo al 1-800-424-LEAD (424-5323).
- A la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) de los EE. UU.
Línea Directa de Agua Potable Segura al 1-800-426-4791

Visite

- El sitio web del Programa de Plomo de la EPA www.epa.gov/lead.
- El sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de EE. UU. www.cdc.gov/nceh/lead
- El sitio web del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos.
www.hud.gov/offices/lead



Lead & Healthy Homes Division

in.gov/health/leadsafe

317-233-1296

Combata el envenenamiento por plomo con una dieta saludable

Consejos para prevenir el envenenamiento por plomo
para las familias



Lead & Healthy Homes Division

in.gov/health/leadsafe

317-233-1296

El plomo y una dieta saludable

Lo que puede hacer para proteger a su hijo

El plomo es un metal venenoso que nuestro cuerpo no puede usar. El envenenamiento por plomo puede causar problemas de aprendizaje, audición y comportamiento, y puede dañar el cerebro, los riñones y otros órganos de su hijo. El plomo en el cuerpo no permite que buenos minerales tales como el hierro

y el calcio funcionen correctamente. Algunos de estos efectos son permanentes.

Los niños con envenenamiento por plomo generalmente no se ven ni actúan enfermos. La única manera de saber si su hijo está envenenado por plomo es haciéndose un análisis de sangre.



Pídale a su médico o proveedor de atención médica que le haga pruebas a su hijo al menos una vez al año si es menor de seis años.

Peligro de plomo

¿Dónde se encuentra el plomo?

Las principales fuentes de plomo

La pintura a base de plomo es un peligro si se está descascarada, astillada, degradada o agrietada. Incluso la pintura a base de plomo que parece no estar alterada puede ser un problema si está en superficies donde los niños pueden masticarla o que se esté desgastando mucho. Cuanto más vieja sea su casa, más probable es que contenga pintura a base de plomo.

El polvo contaminado se forma cuando la pintura con plomo se raspa en seco o se lija. El polvo también puede contaminarse cuando las superficies pintadas son golpeadas o se frotan entre sí. Las virutas de plomo y el polvo pueden acumularse en las superficies y objetos que las personas tocan o que los niños se llevan a la boca.

El envenenamiento por plomo ocurre **sin**

ningún **síntoma** ni

daño
visible



El suelo contaminado ocurre cuando la pintura a base de plomo en el exterior de las casas, edificios u otras estructuras se descascarilla o desprende y entra en el suelo. El suelo cerca de las carreteras también puede estar contaminado por la gasolina con plomo en los automóviles. Evite estas áreas al plantar en los huertos.

Otras fuentes de plomo

El agua potable contaminada por los accesorios de plomería viejas.

Los juguetes y los muebles en casa pintados a base de plomo.

La cerámica barnizada con plomo y el cristal emplomado importados.

Las fundiciones de plomo.

Los pasatiempos.

Los remedios caseros como el azarcón y el pay-loo-ah.

Los cosméticos como el kohl y el kajal.



No almacene **alimentos** en cerámica

barnizada provenientes de países extranjeros.

Coma regularmente alimentos saludables

Los niños con el estómago vacío absorben más plomo que los niños con el estómago lleno. Proporcione a su hijo de cuatro a seis comidas pequeñas durante el día. Los siguientes nutrientes pueden ayudar a proteger a su hijo del envenenamiento por plomo:



Alimentos ricos en vitamina C. La vitamina C y los alimentos ricos en hierro trabajan juntos para reducir la absorción de plomo. Las buenas fuentes de vitamina C incluyen:

Naranjas y jugos de naranja. Pomelos y jugo de pomelo. Tomates y jugos de tomate. Pimientos verdes.

Alimentos ricos en hierro. Los niveles normales de hierro actúan para proteger al cuerpo de los efectos nocivos del plomo. Las buenas fuentes de hierro en la dieta incluyen:

Carnes rojas magras, pescado y pollo. Cereales fortificados con hierro. Frutos secos (pasas, ciruelas pasas).

Alimentos ricos en calcio. El calcio reduce la absorción de plomo y también ayuda a fortalecer los dientes y los huesos. Las buenas fuentes de calcio en la dieta incluyen:

Leche. Yogur. Queso. Verduras de hoja verde (espinacas, col rizada, col verde).



Una dieta saludable puede ayudar a

proteger
a su hijo de los efectos
dañinos del plomo.



Avena con mantequilla de maní y mermelada

Hace de 4–6 servidas.

1 1/2 tazas de avena de cocción rápida.

1/3 taza de mantequilla de maní.

1/3 taza de jalea o mermelada de frutas.

Instrucciones:

Siga las instrucciones del paquete para cocinar la avena.

Con una cuchara ponga mantequilla de maní y mermelada sobre la avena cocida.

Revuelva y vierta en tazones.

Sírvalo con leche baja en grasa.



Avena con mantequilla de maní y mermelada

Hace de 4–6 servidas.

1 1/2 tazas de avena de cocción rápida.

1/3 taza de mantequilla de maní.

1/3 taza de jalea o mermelada de frutas.

Instrucciones:

Siga las instrucciones del paquete para cocinar la avena.

Con una cuchara ponga mantequilla de maní y mermelada sobre la avena cocida.

Revuelva y vierta en tazones.

Sírvalo con leche baja en grasa.

Tostadas francesas

Hace de 4–6 servidas.

3 huevos batidos.

1/2 taza de leche baja en grasa.

Aceite vegetal.

6 rebanadas de pan. Canela.

2 bananas en rebanadas.

Instrucciones:

Mezcle los huevos y la leche.

Cubra ligeramente la sartén con aceite vegetal.

Póngalo a fuego medio.

Sumerja el pan en la mezcla de huevo, de modo que el pan quede cubierto.

Dore un lado del pan en la sartén.

Espolvoree la parte superior con canela.

Dale la vuelta al pan y dore el otro lado.

Cubra con rodajas de banana.

Sírvalo con leche baja en grasa.

Avena con mantequilla de maní y mermelada

Hace de 4–6 servidas.

1 1/2 tazas de avena de cocción rápida.

1/3 taza de mantequilla de maní.

1/3 taza de jalea o mermelada de frutas.

Instrucciones:

Mezcle los huevos y la leche en un tazón.

Cubra ligeramente la sartén con aceite vegetal.

Póngalo a fuego medio. Agregue la mezcla de huevo y cocine. Cuando la tortilla esté cocida en el fondo, agregue el queso. Cuando el queso esté derretido, doble la tortilla por la mitad. Cubra con salsa si lo desea. Sírvalo con tostadas, fruta y leche baja en grasa.

Emparedado de ensalada de atún

Hace 2 servidas.

4 rebanadas de pan.

1 lata de atún envasado en agua.

4 cucharaditas de mayonesa baja en grasa.

Cebolla y apio picados.

Instrucciones:

Mezcle el atún con la mayonesa baja en grasa, cebolla y apio.

Pruebe su emparedado con queso y tomate.

Sírvalo con leche baja en grasa.



Bagels de pizza

Hace de 2–3 servidas

1 bagel.

2 cucharadas de salsa de tomate.

Ajo, albahaca u orégano.

2 cucharadas de queso cheddar o mozzarella semidescremados.

Instrucciones:

Precaliente el horno a 400 grados.

Abra un bagel y colóquelo en una sartén plana.

Agregue la salsa de tomate, los condimentos y el queso.

Hornee por 3 minutos o hasta que el queso se derrita.

Sírvalo con jugo de frutas.

Sloppy Joes

Hace de 4–6 servidas.

1 libra de carne molida magra de res, pavo o pollo.

1 cebolla pequeña, picada.

1/2 pimiento verde picado.

1 taza de salsa de tomate. Su elección de condimentos.

5 panes de hamburguesa o panes de pita.

Instrucciones:

En una sartén, cocine la carne molida magra, la cebolla y el pimiento verde hasta que la carne esté bien cocida.

Drene la grasa.

Agregue la salsa de tomate y los condimentos.

Cocine de 5 a 10 minutos.

Con un cucharón viértalo en el pan de hamburguesa o pita.

Sírvalo con jugo de frutas.

Macarrones con queso al horno

Hace de 3–5 servidas

4 tazas de macarrones cocidos.

3 tazas de queso cheddar rallado.

Aceite vegetal.

2 cucharadas de margarina.

2 cucharadas de harina.

2 tazas de leche baja en grasa.

Sal y pimienta.

Instrucciones:

Precaliente el horno a 375 grados. Cubra ligeramente la cazuela con aceite vegetal.

Mezcle los macarrones cocidos con queso rallado y viértalos en una cazuela.

Derrita la margarina en una sartén. Retire del fuego, agregue la harina. Vuelvalo al calor.

Agregue la leche baja en grasa lentamente, revolviendo hasta que quede suave.

Sazone con sal y pimienta al gusto.

Vierta sobre los macarrones. Revuelvalo.

Cubralo. Hornee por 30 minutos.

Destapelo y hornee por otros 15 minutos.

Pollo guisado

Hace de 6–8 servidas
3 libras de pollo frito, cortado en trozos pequeños.
Aceite vegetal.
1 cebolla mediana picada.
1 tallo de apio picado.
1 lata de 28 de onza de tomates cocidos.
Condimento para aves.

Instrucciones:

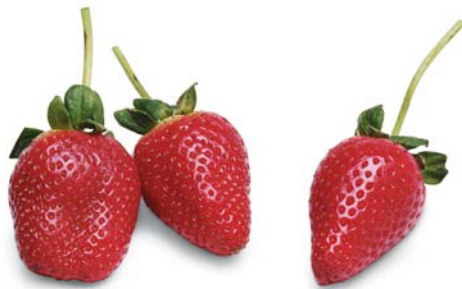
Cubra ligeramente la olla con aceite vegetal.
Póngalo fuego medio.
Cocine el pollo hasta que esté bien cocido.
Agregue una lata de tomates cocinos.
Agregue las verduras y los condimentos.

Batido de banana y fresa

Hace de 2–3 servidas
1 taza de leche baja en grasa.
1 taza de fresas frescas o congeladas y trituradas.
1 plátano maduro machacado.

Instrucciones:

Mezcle todo en una licuadora o use una batidora de cordón.
Cómalo como merienda o de postre.



Pasos sencillos que puede seguir para proteger a su familia de los peligros del plomo

Si cree que su casa tiene altos niveles de plomo:

- Asegúrese de que sus hijos coman alimentos saludables y bajos en grasa con alto contenido de hierro, calcio y vitamina C.
- Hágale la prueba del plomo a sus hijos, incluso si se ven sanos.
- Asegúrese que le hagan una prueba de plomo a su casa si fue construida antes de 1978. Llame al 1-800-424-LEAD para obtener más información.
- Lávese siempre las manos antes de comer.
- Lave las manos, los biberones, los chupetes y los juguetes de los niños.
- No use cerámica importada para almacenar o servir alimentos.
- Deje correr el agua del grifo durante un minuto antes de usarla.
- Use solo agua fría para preparar la fórmula de su bebé, beber y cocinar.
- Limpie regularmente pisos, alféizares de ventanas y otras superficies usando métodos húmedos que controlen el polvo en su casa.
- Haga que todos en su casa limpien y se quiten los zapatos antes de entrar a su casa.
- Si alquila, es trabajo de su arrendador mantener la pintura en buen estado. Reporte la pintura descascarada o desprendida a su arrendador y llame a su departamento de salud local si la pintura no se repara de manera segura.
- Al remodelar o renovar, tome precauciones para evitar la exposición al polvo de plomo.
- ¡No intente remover la pintura usted mismo!



Ideas de comidas y meriendas
Consejos para ayudarle a usted y a sus hijos a planificar las comidas y los refrigerios

Desayunos

Avena con mantequilla de maní y mermelada.
Banana en rebanadas.
Jugo de naranja.

-or-

Tortilla de huevo con queso.
Puré de manzana.
Leche baja en grasa.

-or-

Tostadas francsas.
Naranja partida.
Leche baja en grasa.

Almuerzo

Queso derretido y tomate.
Ensalada de repollo.
Leche baja en grasa.

-or-

Emparedado de ensalada de atún.
Jugo de arándano.
Rodajas de pera.

-or-

Bagel de pizza.100% jugo de frutas.
Duraznos frescos o enlatados.
Leche baja en grasa.

Cena

Sloppy Joes.
Sandia.
Leche baja en grasa.

-or-

Macarrones y tomates cocidos.
Melón en rodajas.

-or-

Pollo guisado.
Arroz.
Fresas.

Entre las comidas, ofrézcale pequeños bocadillos como:

Cereales con leche baja en grasa, galletas integrales con queso, rodajas de manzana o pera, naranjas o bananas, pasas, yogur, paletas de jugo de frutas congeladas y licuados de frutas.

Muchos de los alimentos enumerados en este folleto se pueden comprar con los vales de alimentos del programa WIC. Para obtener más información sobre WIC, llame al pediatra de su hijo o visit <https://www.in.gov/health/wic/>

