

PROTEJA A SU FAMILIA ALIMENTOS Y CONSEJOS PARA ABSORBER MENOS PLOMO

El plomo es un metal pesado que podría estar en su agua, casa y patio. Afortunadamente, la buena nutrición puede ayudarle a proteger a su familia del plomo. Los alimentos que ofrecemos y cómo los ofrecemos pueden ayudar a nuestros cuerpos a absorber menos plomo.



1 COMPRE INTELIGENTEMENTE

Compre alimentos específicos que brindan estos nutrientes:

- >> Calcio de la leche y el queso
- >> Vitamina C de las fresas, las naranjas y el brócoli
- >> Hierro de las carnes magras y los frijoles

2 LAVE BIEN

Lave las frutas y verduras antes de comerlas. El plomo podría estar en la tierra donde se cultivaban sus alimentos. Lavarlas también ayuda a eliminar otras bacterias dañinas que podrían enfermar a su familia.

3 COMAN COMIDAS Y MERIENDAS REGULARES

Un estómago lleno ayuda a proteger contra el plomo. El cuerpo de su niño absorbe el plomo más fácilmente cuando su pancita está vacía. Ofrezca meriendas saludables entre las comidas.

PROTEJA A SU FAMILIA

ALIMENTOS Y CONSEJOS PARA ABSORBER MENOS PLOMO

LISTA DE ALIMENTOS

A continuación hay una lista que puede llevar al supermercado. Incluye alimentos que ayudarán a proteger contra el plomo.



FRUTAS Y VERDURAS

- Chiles morrones
- Brócoli
- Papas
- Tomates
- Melón
- Mango
- Naranjas
- Fresas
- Verduras de hoja verde oscuro
- Ruibarbo



PRODUCTOS LÁCTEOS

- Yogur
- Queso
- Leche
- _____
- _____



BEBIDAS

- Jugos de fruta 100% de WIC
- _____
- _____
- _____
- _____

ARTÍCULOS DOMÉSTICOS

- _____
- _____



ALIMENTOS CON PROTEÍNA (carnes, frijoles, nueces, etc.)

- Carnes y aves magras
- Crema de cacahuete (maní)
- Frijoles y lentejas
- Salmón y sardinas enlatadas
- Mariscos y pescado
- Tofu
- _____
- _____



PAN, PASTA Y CEREAL

- Cereales de WIC
- Panes fortificados
- Cereales de bebé de WIC
- _____
- _____



ALIMENTOS CONGELADOS

- Brócoli
- Coliflor
- Chicharos
- Mangos
- _____



OTROS ALIMENTOS

- Pasas
- Tomates enlatados
- _____
- _____
- _____



LECCIÓN:
PROTEJA A SU FAMILIA DEL PLOMO CON ALIMENTOS SALUDABLES

Tome esta lección para aprender:

- Cómo podría estar expuesto al plomo.
- Qué hacer si su familia ha estado expuesta al plomo.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscribase**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Mantener a su familia sana**
- Elija la lección: **Proteja a su familia del plomo con alimentos saludables**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.