



# Alimentos Que Combaten el Envenenamiento con Plomo

## Vitamina C

## Hierro

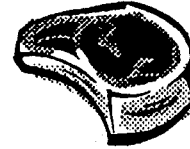
## Calcio

le gusta comer:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



Marque una "X" por cada servicio que \_\_\_\_\_ come cada día.

Lunes  
 Martes  
 Miércoles  
 Jueves  
 Viernes  
 Sábado  
 Domingo

-----
-----
-----
-----
-----
-----
-----
-----
-----

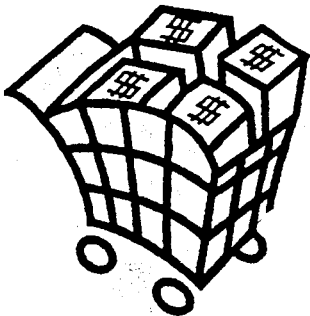
-----
-----
-----
-----
-----
-----
-----
-----
-----

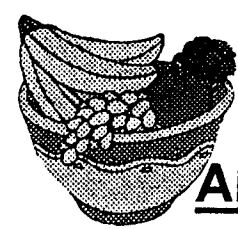
-----
-----
-----
-----
-----
-----
-----
-----
-----

Si tiene alguna pregunta, por favor llame al:

Departamento de Salud del Condado Allen  
 1 E. Main St., 5th Floor  
 Ft. Wayne, IN 45802  
 (260) 449-7561

El comer alimentos saludables ayudará a proteger a sus niños del envenenamiento con plomo. También les dará fuertes músculos y cuerpos saludables. Ponga en su lista de compras de alimentos y almacene bocadillos saludables!





# Alimentos que combaten el envenenamiento con Plomo



Los alimentos correctos pueden ayudar a prevenir que el plomo sea absorbido en el cuerpo. Su niño necesita comer alimentos con vitamina C, hierro y calcio. **Siempre haga que sus niños se laven sus manos de cualquier polvo con plomo antes de comer, tomar una siesta o antes de ir a la cama.**

## Vitamina C

La vitamina C ayuda a que el cuerpo elavore músculos, pies, tejidos, huesos y basos sanguíneos. Sirva comidas con vitamina C al mismo tiempo que comidas con hierro para ayudar que el cuerpo use mejor el hierro. Alineemos de alta vitamina C son:

### Vegetales

Brócoli

Col

Tomates

Coliflor

Arveja

Col de Bruselas

Pimiento Rojo Dulce

Papa Blanca y Batata

Vegetales de hoja verde obscura tales como Berza, Verduras \_\_\_\_\_, Nabos y Verduras mostaza

### Frutas y Jugos de Fruta

Melones

Frutillas

Jugo de Tomate

Naranjas y Jugo de Naranja

Toronjas y Jugo de Toronja

Jugos de frutas con adicional vitamina C

## Hierro

Hierro es usado por el cuerpo para elaborar células rojas en la sangre. El hierro ayuda a prevenir que el plomo sea absorbido por el cuerpo. Alimentos con hierro deberían ser servidos con alimentos que contengan vitamina C. Hierros es encontrado en los siguientes alimentos:

### Carnes y Mariscos

Carne de vaca

Carne de ternera

Pollo y Puerco

Borrego e Hígado

Corazón y Riñones

Almejas y Camarones

Ostras, Conchas y Sardinas

### Habas

#### (enlatadas, frescas o deshidratadas)

Lentejas

Frijol de Media Luna, Frijol Blanco, Pinto,

Judía y Garbanzo

Arvejas Disecadas

### Vegetales

Verduras de Hoja Obscura tales como Espinaca, Berza, Mostaza, Verduras \_\_\_\_\_ y Dientes de León

### Otros

Huevos, Melaza, Mantequilla de Maní

Cereales con adicional hierro

### Frutas

Pasas, Duraznos y Albaricoques Disecados

Ciruela Pasa, Jugo de Ciruela Pasa

Ciruela Pasa Cocinada

## Calcio

Calcio ayuda a que los huesos y dientes se formen y crezcan. Es necesario para que la sangre coagule, para ayudar a que el cuerpo crezca y ayudar a que el cuerpo usa las vitaminas. Alimentos ricos en calcio son:

### Leche y Productos Lácteos

Yogur

Leche Helada y Helado

Yogur Helado y Bebidas con Yogur

Leche: Entera, Desnatada y Sin Grasa

Leche de Manteca, Leche Evaporada y

Leche en Polvo

Toda clase de quesos, requesón y rellenos de queso

### Mariscos

Ostras

Sardinas y Salmón Enlatado (con huesos)

### Vegetales

Verduras de hoja verde obscura como Berza, Brócoli, Espinaca, Nabos y Verduras

Recuerde escoger alimentos de baja grasa porque la grasa ayuda a que el cuerpo absorba plomo. Evite freír alimentos; es preferible que los hornee, hierva o ase a la parrilla. Reduzca la cantidad de aceite, mantequilla, manteca, salsas para ensaladas y mayonesa cuando usted prepare la comida. Limite los alimentos con grasa, tales como papas fritas, pasteles, galletas, rosquillas, tortas y otros bocadillos. Preferiblemente, dé a sus niños bocadillos de frutas tales como pasas y naranjas.