



De qué forma una alimentación rica en calcio, hierro y vitamina C puede protegerlo de los metales pesados

Una alimentación saludable es protectora

Consumir frutas frescas, verduras (ricas en vitamina C, calcio y hierro) y proteínas de una variedad de fuentes disminuye la absorción de metales pesados por parte del cuerpo. Consumir alimentos con vitamina C ayuda a aumentar la cantidad de hierro en la sangre y los niveles de hierro saludables ayudan a disminuir la cantidad de plomo que ingresa en nuestros organismos.

Consumir comidas pequeñas durante el día brinda protección

Un niño que consume entre cuatro y seis comidas saludables pequeñas durante el día, junto con una alimentación rica en calcio y hierro, absorberá menos plomo. Los niños con el estómago vacío absorben más plomo que aquellos que tienen el estómago lleno.



Recursos y más información

Resumido a partir del Departamento de Salud y Servicios Humanos

<http://dhhs.ne.gov/publichealth/Pages/LeadNutrition.aspx>

La nutrición y la prevención de la intoxicación por plomo

La nutrición puede ayudar a prevenir la intoxicación infantil por plomo. La buena nutrición ayuda a minimizar la cantidad de plomo que se absorbe y se almacena en los huesos. El cuerpo de un niño requiere determinados minerales, especialmente el calcio y el hierro. Cuando en el cuerpo hay una deficiencia de minerales, aumenta la absorción del plomo y se retiene más plomo a comparación de cuando el cuerpo no tiene tal deficiencia.

Comidas regulares

Un estómago vacío absorbe más plomo. Darle su hijo comidas y refrigerios saludables todos los días ayudará a que su cuerpo absorba menos cantidad de plomo.

Alimentos ricos en hierro

Los niños necesitan contar con gran cantidad de hierro en su sistema. Para el cuerpo, el hierro y el plomo tienen un aspecto muy similar. En los casos en que hay más hierro que plomo, el cuerpo absorberá el hierro. Los siguientes alimentos son ricos en hierro:



Cereales fortificados con hierro



Carnes en puré



Atún, salmón, pescado



Chícharos y frijoles secos



Verduras de hojas verdes



Carnes rojas sin grasa



Pasas de uva, dátiles y ciruelas pasas



Nueces o semillas de girasol



Aves de corral sin pellejo

Alimentos ricos en calcio

Los alimentos con gran cantidad de calcio también pueden ayudar al cuerpo a absorber menos plomo. Los siguientes alimentos son ricos en calcio:



Leche y productos lácteos



Verduras de hojas verdes



Jugo de naranja fortificado con calcio



Tofu



Salmón



Cacahuates (maní)



Queso y yogur

Alimentos ricos en vitamina C

La vitamina C ayudará al cuerpo a absorber más hierro y calcio. Los siguientes alimentos son ricos en vitamina C:



Naranjas y mandarinas



Toronja/pomelo



Limas y limones



Fresas



Melón



Kiwi



Papas y canotes



Tomates



Brócoli



Pimientos rojos y verdes

Evite estos productos

- Alimentos almacenados en latas soldadas con plomo, platos cerámicos barnizados o cristal.
- Los alimentos que pudieran haber recogido polvo de plomo, tales como alimentos que hayan caído al suelo.
- Alimentos almacenados en bolsas para pan plásticas con impresiones (las tintas empleadas para el envoltorio pueden contener plomo).
- Dulces que pueden contener plomo, tales como dulces importados elaborados con tamarindo o chile en polvo. Más información sobre el plomo en los dulces: <http://www.cdc.gov/nceh/lead/tips/candy.htm>
- Medicamentos tradicionales que, según lo que se ha demostrado, contienen plomo. Para obtener más información sobre el plomo en los medicamentos tradicionales: <http://www.cdc.gov/nceh/lead/tips/folkmedicine.htm>

Resumido de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) <http://www.cdc.gov/nceh/lead/tips.htm>

Pasos que se deben dar para evitar la exposición al plomo y a otros metales

- **Los niños y las mujeres embarazadas deben evitar las viviendas construidas antes de 1978 en las que se realicen renovaciones.** No deben participar de actividades en las cuales se modifique pintura antigua ni de la limpieza de restos de pintura después de finalizado el trabajo.
- **Lave con regularidad las manos y los juguetes de los niños.** Las manos y los juguetes pueden contaminarse al tocar el polvo en la vivienda o la tierra en exteriores. Ambas son fuentes conocidas de plomo.
- **Limpie con regularidad con un paño húmedo los pisos y los componentes de las ventanas.** Dado que el polvo de las viviendas constituye una fuente principal de plomo, resulta recomendable que limpie los pisos y las superficies horizontales con un paño húmedo cada 2 o 3 semanas. Los alféizares y los huecos de las ventanas pueden contener niveles elevados de polvo con plomo. Se deben mantener limpios. De ser posible, se deben cerrar las ventanas para evitar la abrasión de las superficies pintadas o bien se deben abrir desde el marco superior.
- **Quítese los zapatos al ingresar en la vivienda para evitar llevar tierra contaminada con plomo desde el exterior.**
- **Evite que los niños jueguen en la tierra. De ser posible, instale areneros.** Puede plantar pasto en áreas de tierra al descubierto o cubrir la tierra con semillas de pasto, paja o viruta de madera. Aleje las áreas de juego de la tierra descubierta y los laterales de la vivienda hasta que se cubra la tierra. Si cuenta con un arenero, cubra la caja cuando no se use para evitar que los gatos la empleen para hacer sus necesidades.

Para obtener recursos sobre metales pesados y alimentos cultivados en jardín, visite <http://www.healthoregon.org/gardening>.



PUBLIC HEALTH DIVISION
Environmental Health Assessment Program
971-673-0977

Puede recibir este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que prefiera. Comuníquese con el Programa de Evaluación de Salud Ambiental llamando al 971-673-0977 o enviando un mensaje de correo electrónico a ehap.info@state.or.us. Aceptamos todas las llamadas de retransmisión o puede llamar al 711.

SP OHA 9742 (11/17)

<http://www.healthoregon.org/gardening>