El plomo y una dieta saludable

Lo que puede hacer para proteger a su hijo

Efectos del plomo sobre el organismo

El plomo es un metal tóxico que nuestros organismos no pueden utilizar. El envenenamiento con plomo puede ocasionar problemas auditivos, de conducta y de aprendizaje, y puede lesionar el cerebro, los riñones y otros órganos de los niños. El plomo en el organismo impide que los minerales como el hierro y el calcio se utilicen adecuadamente. Algunos de estos efectos pueden ser permanentes.

Aprenda a detectar el plomo por el bien de su hijo

Por lo general los niños con envenenamiento con plomo no se ven ni parecen enfermos. La única forma de saber si el niño tiene un envenenamiento con plomo es haciéndole un análisis de sangre. Pida al médico o a un profesional de salud que examine a los niños menores de seis años de edad por lo menos una vez al año.

Peligros del plomo

¿Dónde se encuentra el plomo?

Fuentes principales del plomo

Las pinturas a base de plomo constituyen un peligro si están descascaradas o si sueltan polvillo o partículas. Incluso una pintura a base de plomo que parezca estar en buen estado puede representar un problema si recubre una superficie que los niños mastican o que esté deteriorada. Cuanto más viejo sea su hogar, mayor será la probabilidad de que tenga pinturas a base de plomo.

No guardar **alimentos** en cerámica esmaltada **importada de otros países.**

Un polvo contaminado se forma cuando las pinturas de plomo se arrancan en seco o se lijan. El polvo también puede contaminarse cuando las superficies pintadas chocan o se rozan entre sí. Las partículas y el polvo con plomo se acumulan sobre superficies y objetos que la gente toca o que los niños se llevan a la boca.

Suelo contaminado ocurre cuando las pinturas a base de plomo del exterior de casas, edificios u otras estructuras se pelan o sueltan partículas que llegan al suelo. El suelo cercano a las carreteras puede estar también contaminado, debido a que antes se utilizaba gasolina con plomo en los vehículos. Evite estas zonas cuando siembre huertas de verduras.

Otras fuentes del plomo

Agua potable contaminada, proveniente de tuberías viejas de plomo

Juguetes pintados y muebles del hogar a base de plomo

Cerámica esmaltada de plomo y cristal cortado

Plomo fundido

Pasatiempos

Remedios caseros como el azarcon y el pay-loo-ah

Cosméticos como el kohl y el kajal

Ideas para las comidas y las meriendas

Consejos para ayudarle a Usted y a los niños a planear comidas y meriendas

Desayuno	Almuerzo	Cena
Rosquitas de avena Bananas en rodajas Jugo de naranja	Sándwich de queso y tomate Ensalada de repollo Leche baja en grasa	Sándwich de carne baja en grasa (Sloppy Joes) Sandía Leche baja en grasa
-o-	-o-	-o-
Tortilla de huevo con queso Salsa de manzana Leche baja en grasa	Sándwich de ensalada de atún Jugo de cranberry Tajada de pera	Macarrones con queso Tomates guisados Tajada de melón
-o-	-o-	-o-
Pan tostado a la francesa Tajada de naranja Leche baja en grasa	Pizza de bagel Jugo 100% de fruta Albaricoques frescos o enlatados Leche baja en grasa	Guiso de pollo Arroz Fresas

El envenenamiento con plomo ocurre **sin** ningunos **sintomas obvios** y **daña** el organismo de su hijo.

Muchos de los alimentos enumerados en este folleto se pueden comprar con los vales de alimentos del programa WIC. Si desea conocer más acerca del WIC, llame al pediatra de su hijo o visite la página de internet www.fns.usda.gov/wic

Entre comidas ofrézcales meriendas como:

Cereal con leche baja en grasa, galletas de trigo integral con queso, tajadas de manzana o pera, naranjas o bananas, uvas pasas, yogur, helados de jugos de frutas y sorbetes de frutas.

Rosquitas de Avena • Rinde de 4–6 porciones

1 1/2 taza de avena de rápida cocción (Quick Cooking)
1/3 taza de mantequilla de cacahuete
1/3 taza de jalea de fruta o mermelada

Proceedimiento:

- Siga las direcciones del paquete para cocinar la avena.
- Añada la mantequilla de cacahuete y jalea encima de la avena cocida.
- Mezcle y vierta la mixtura en un envase.
- Sírvala con leche baja en grasa.

Tortilla de Huevo con Queso • Rinde de 2–3 porciones

3 huevos
1 cucharada de leche baja en grasa
Aceite vegetal
3 cucharadas de queso

Proceedimiento:

- Mezcle los huevos y la leche en un envase.
- Añada un poquito de aceite vegetal en el sartén. Use fuego mediano.
- Añada la mixtura de huevo y cocine.
- Cuando la tortilla se cocine en el fondo, añádale el queso.
- Cuando el queso se derrita, doble la tortilla por la mitad.
- Cúbrala con salsa si así lo desea.
- Sírvala con tostadas, fruta y leche baja en grasa.

Pan Tostada a la Francesa • Rinde de 4–6 porciones

3 huevos batidos
1/2 taza de leche baja en grasa
Aceite vegetal
6 rebanadas de pan
Canela
2 bananas, cortadas en rodajas

Proceedimiento:

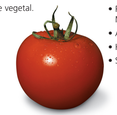
- Mezcle los huevos con la leche.
- Añada un poquito de aceite vegetal en el sartén. Use fuego mediano.
- Sumerja el pan en la mezcla de huevo hasta que se cubra.
- Cocine el pan por un lado.
- Espolvoree canela por encima.
- Déle la vuelta y cocine el otro lado. Trate con rodajas de banana.
- Sírvala con leche baja en grasa.

Sándwich de Queso Derretido y Tomate • Rinde una porción

2 rebanadas de pan
2 rebanadas de queso americano
1 rebanada de tomate
Aceite vegetal

Proceedimiento:

- Haga el sándwich usando el pan, queso y tomate.
- Cubra levemente el sartén con aceite vegetal.
- Fría el sándwich por ambos lados hasta derretir el queso.
- Sírvalo con leche baja en grasa o jugo de fruta.



Sándwich de Ensalada de Atún • Rinde 2 porciones

4 rebanadas de pan
1 lata de atún enlatada en agua
4 cucharaditas de mayonesa baja en grasa
Cebolla y apio, partidos

Proceedimiento:

- Mezcle el atún con la mayonesa baja en grasa, la cebolla y el apio.
- Pruébelo con queso y tomate.
- Sírvalo con leche baja en grasa.

Pizza de Bagel Panecillos • Rinde de 1–2 porciones

1 panecillo, bagel o English Muffin
2 cucharadas de salsa de tomate
Ajo, orégano o albahaca al gusto
2 cucharadas de queso de papa o mozzarella baja en grasa

Proceedimiento:

- Caliente el horno a 400°.
- Parta por la mitad el panecillo, bagel, o English Muffin y colóquelo en una sartén.
- Añada la salsa de tomate, especias y queso.
- Hornee por 3 minutos o hasta que el queso se derrita.
- Sírvalo con jugo de fruta.

Sándwich de Carne Baja en Grasa (Sloppy Joes) • Rinde de 4–6 porciones

1 libra de carne molida sin grasa de res, pavo o pollo
1 cebolla pequeña, partida
1/2 pimiento verde, partido
1 taza de salsa de tomate
Especias a su gusto
5 panes de hamburguesas, pita o tortillas

Proceedimiento:

- En una cacerola, cocine la carne, cebolla y pimiento hasta que la carne se cocine.
- Escurra la grasa.
- Añádale la salsa de tomate y las especias.
- Cocine 5 a 10 minutos.
- Cucharee en pan de hamburguesa o pita.
- Sírvalo con jugo de fruta.

Macarrones con Queso al Horno • Rinde de 3–5 porciones

4 tazas de macarrones cocidos
3 tazas de queso de papa rayado
2 cucharadas de margarina
2 cucharadas de harina de trigo
2 tazas de leche baja en grasa
Aceite vegetal
Sal y pimienta

Proceedimiento:

- Caliente el horno a 375°. Engrase ligeramente con aceite vegetal un molde.
- Combine los macarrones cocidos con el queso rayado y viértalo en el molde.
- Derrita la margarina en una cacerolita. Quítela del fuego, añada la harina. Póngala nuevamente en el fuego.
- Añada la leche poco a poco, revolviendo hasta suavizar. Añada sal y pimienta al gusto.
- Derrámelo sobre los macarrones. Mezcle bien y tápelo. Hornee por 30 minutos.
- Destápelos y hornee 15 minutos más.

Guiso de Pollo • Rinde de 6–8 porciones

1 pollo de tres libras, partido en presas
Aceite vegetal o achiote
1 cebolla mediana, picada
1 ramita de apio o cilantro
1 lata de 28 onzas de tomates guisados
2 cucharadas de sofrito
2 papas grandes, picadas

Proceedimiento:

- Engrase levemente una olla con aceite vegetal o de achiote. Use fuego mediano.
- Añada el pollo, sofría y tápelo hasta que se cocine.
- Añada los tomates y papas picadas.
  - Añada el apio, cebolla y sofrito.
  - Tápelo y cocine a fuego lento por 30 minutos.
  - Sírvalo con arroz o fideos.

Batida de Banana y Fresa • Rinde de 2–3 porciones

1 taza de leche baja en grasa o yogur
1 taza de fresas frescas o congeladas, majadas
1 banana maduro

Proceedimiento:

- Mezcle todos los ingredientes en una batidora o a mano con un batidor.
- Coma como merienda o postre.
- Trate con otras frutas si lo desea.

trim this area off

trim this area off

Coma alimentos saludables en forma regular

Los niños absorben más plomo cuando tienen el estómago vacío. Proporcione al niño de cuatro a seis pequeñas comidas durante el día. Los siguientes nutrientes pueden proteger al niño de un envenenamiento con plomo:

Alimentos ricos en hierro
Los niveles normales de hierro protegen al organismo de los efectos nocivos del plomo. Entre las buenas fuentes de hierro se encuentran:

Carne de res baja en grasa, pescado y pollo
Cereales fortificados con hierro
Frutas secas (uvas, ciruelas, y pasas)

Alimentos ricos en calcio
El calcio reduce la absorción de plomo y también ayuda a mantener fuertes los dientes y los huesos. Entre las buenas fuentes de calcio en la dieta se encuentran:

Leche
Yogur
Queso
Verduras de hojas verdes (espinacas, col, y coles rizadas)

Alimentos enriquecidos con vitamina C
La vitamina C y los alimentos ricos en hierro trabajan juntos para reducir la absorción de plomo. Entre las buenas fuentes de vitamina C se encuentran:

Naranjas y su jugo
Toronjas y su jugo
Tomates y su jugo
Pimientos verdes

Una dieta saludable puede ayudar a **proteger** a tu hijo **contra los efectos nocivos del plomo.**

Medidas simples que puede tomar
para proteger a su familia de los peligros que representa el plomo

Si cree que su hogar tiene niveles elevados de plomo:

- Asegúrese de que sus hijos ingieran alimentos saludables, bajos en grasa y ricos en hierro, calcio y vitamina C.
- Lleve a sus hijos a que les hagan análisis de los niveles de plomo, aunque parezcan sanos.
- Obtenga su hogar probado para el promo si se construyó antes de 1978. Llame al **1-800-424-LEAD (5323)** para solicitar más información.
- Lávese siempre las manos antes de comer.
- Lave las manos, biberones, chupones y juguetes de los niños.
- No utilice cerámica importada para guardar o servir alimentos.
- Deje correr el agua del grifo durante un minuto antes de usarla.
- Utilice sólo agua fría para tomar, cocinar y preparar el biberón del bebé.
- Limpie con frecuencia los pisos, persianas y otras superficies, con métodos húmedos que controlan el polvo.
- Limpie los zapatos o quíteselos antes de entrar a la casa.
- Si paga alquiler, es responsabilidad de su casero mantener la pintura en buen estado. Si nota pintura pelada o descascarada, avísele al casero y llame al departamento de salud si la pintura no se repara en una forma segura.
- Tome precauciones para evitar la exposición al polvo de plomo cuando remodele o restaure.
- ¡No trate de remover la pintura usted mismo!

Para más información sobre la prevención del envenenamiento infantil con plomo:

Llame

- A pediatra de su hijo
- Al Centro Nacional de Información sobre el Plomo (The National Lead Information Center) **1-800-424-LEAD (5323)—Se habla español**
- A la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA), La Línea directa del Agua Potable (Safe Drinking Water) **1-800-426-4791**

Visite

- La página de Internet del Programa del Plomo de la EPA **www.epa.gov/lead**
- La página de Internet de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC) **www.cdc.gov/nceh/lead**
- La página de Internet del Departamento de Desarrollo Urbano y Vivienda (HUD) **www.hud.gov/offices/lead**

Washington State Department of Health

El Departamento de Salud del Estado de Washington
Prevención de Envenenamiento por Plomo en los Niños
1-800-909-9898 • www.doh.wa.gov/ehp/lead (en inglés)

Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos, Departamento de Prevención de Contaminación y Sustancias Tóxicas (7404)
EPA-747-F-02-001 • marzo del 2002

EPA

Combata el Envenenamiento con Plomo
con una dieta saludable

Consejos para prevenir el envenenamiento con plomo

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Fight Lead Poisoning With A Healthy Diet** (brochure)
Size:	36 x 8
Paper stock:	Cougar 100# text, smooth, white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	2-sided printing. Five panels of 8″ each (40 x 8″), 5th panel trims to 4″. Roll fold. Finished brochure folds to 8 x 8.
DOH Pub #:	334-NonDOH