

Alimentación y buena nutrición

¿Dónde se encuentra el plomo?

- El plomo se encuentra mayormente en pequeños fragmentos de pintura de las casas construidas antes de 1978. Lo más probable es que las casas que se construyeron antes de 1978 tengan pintura con plomo.
- En los barrios viejos, cantidades muy pequeñas de plomo se encuentran en el agua de la llave proveniente de las tuberías.
- Ciertos tipos de platos, maquillaje o dulces hechos fuera de los Estados Unidos pueden contener plomo.
- Las personas que trabajan en ciertas profesiones pueden llevar el polvo de plomo a sus casas. Esto puede incluir los que trabajan en campos de tiro, en tiendas que venden radiadores o los que trabajan con baterías para automóviles o remodelando casas viejas.

¿Por qué es peligrosa la intoxicación por plomo?

La intoxicación por plomo puede causar problemas de aprendizaje, del sueño y de conducta en los niños. Los niveles elevados de plomo pueden causar graves daños y discapacidad.



¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de intoxicación por plomo de mi hijo?

- Póngase en contacto con su médico, la clínica del programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) o el departamento de salud para que le hagan una prueba para ver si ha estado expuesto al plomo.
- Use toallas de papel mojadas para limpiar el polvo de plomo, especialmente en las casas construidas antes de 1978. Limpie los pisos, las repisas de las ventanas y las áreas de juego con regularidad.
- Cámbiese la ropa antes de regresar a su casa si su trabajo lo expone al plomo. Asegúrese de dejar sus zapatos afuera o de limpiarlos muy bien antes de entrar a la casa.
- Si vive en un barrio viejo, es posible que el agua que recibe en su casa provenga de tuberías con plomo. Puede averiguar esto preguntándole a su arrendador o comunicándose con la planta de suministro de agua de la ciudad. La mayoría de las tuberías con plomo están recubiertas con un material que reduce el plomo en el agua. Si el agua de su casa tiene plomo o si su bebé toma fórmula, compre un filtro de agua NSF/ANSI 53 que está certificado para eliminar el plomo del agua. Reemplace los cartuchos regularmente según las indicaciones del paquete.
- Fortalezca la resistencia de su hijo a la intoxicación por plomo con una buena nutrición y una preparación segura de alimentos usando los siguientes consejos.

Consejos para preparar los alimentos de manera segura

- Hervir el agua no elimina el plomo. Lave, cocine alimentos y prepare fórmula infantil con agua embotellada o agua **fría** filtrada con un filtro certificado NSF para eliminar el plomo. Si no tiene acceso al agua embotellada o a este filtro específico, deje que el agua de la llave corra durante al menos 2 minutos entre cada uso.
- No cocine alimentos ni prepare fórmula infantil con **agua de la llave caliente**.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos y comer. ¡Pídale a su hijo que haga lo mismo!
- Los niños corren un mayor riesgo, ya que a menudo comen con sus manos y se meten cosas a la boca. Lave todos los biberones, cubiertos, chupones, juguetes y alimentos que caigan en el suelo antes de volvérselos a dar a su hijo.

¿Por qué es importante elegir bien los alimentos?

Los alimentos que su hijo consume pueden marcar una diferencia en cuanto a la cantidad de plomo que ingresa a su sangre. Elija alimentos que le ayuden a proteger a su hijo de la intoxicación por plomo. Sírvale tantos alimentos frescos y congelados como sea posible. Sírvale alimentos con un alto contenido de **hierro, calcio y vitamina C**.

Alimentos con un alto contenido de hierro:

- Proteína animal como pollo, pavo, carne de res magra y cerdo, hígado y atún.
- Proteína vegetal como chícharos o frijoles secos cocidos, frijoles al horno, chili, frijol de lima, frijoles de ojo negro.
- Panes integrales o enriquecidos.
- Papas al horno con piel o papas cocidas.
- Verduras de hoja verde y espinaca.
- Pasas, semillas de girasol o de calabaza.
- Cereales, panes y otros granos enriquecidos con hierro.

Alimentos con un alto contenido de calcio:

- Leche, queso, yogurt.
- Helado y yogurt congelado bajos en grasa.
- Verduras de hoja verde oscura como col, espinaca y repollo rizado.

Alimentos con alto contenido de vitamina C:

- Naranjas, toronja, mandarinas, fresas, melón
- jugos (naranja, toronja y piña). Máximo 4 onzas por día
- Tomates, pimientos, verduras de hoja verde, brócoli y repollo rizado
- Papas y camotes horneados con su piel



Otras recomendaciones

- Agregue un alimento con vitamina C a cada comida y refrigerio para ayudar al cuerpo a absorber más hierro. Si el médico le receta hierro a su hijo, mézclelo con un poco de jugo de naranja o cualquier jugo con vitamina C. Cocine los alimentos en ollas y cacerolas de hierro. Así le agregará hierro a la dieta de su hijo.
- No sirva té caliente ni frío durante las comidas. El té reduce la cantidad de hierro que absorbe el cuerpo.
- Un niño con el estómago vacío absorberá más plomo. Ofrezca comidas y refrigerios saludables y balanceados de manera regular todos los días.
- Para obtener más información sobre los recursos acerca del plomo y cómo obtener filtros para el agua, vaya a <https://city.milwaukee.gov/LeadSafeMKE>.
- Hay información en español disponible en <https://city.milwaukee.gov/leadsafemke-espanol>

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.