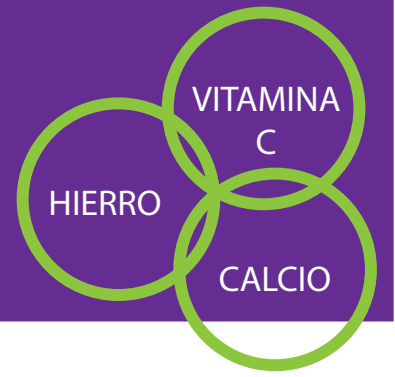


# Consejos para una nutrición libre de plomo

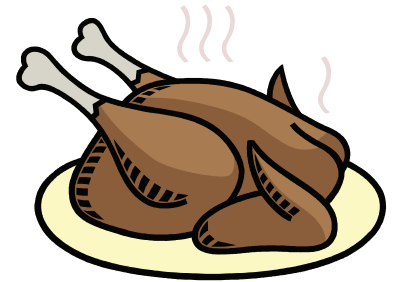


UNA DIETA SALUDABLE PUEDE AYUDAR A SU niño DE LOS EFECTOS MALIGNOS DEL PLOMO

- Niños con estómagos vacíos absorben mas plomo que los niños con estómagos llenos
- Provea a su hijo con 4 a 6 comidas pequeñas durante el día
- Comidas ricas en hierro, calcio, y vitamina C ayudan a proteger a su niño

## Comidas ricas en hierro

- Niveles normales de hierro protege al cuerpo de los efectos malignos del plomo
- Comidas ricas en hierro son: carnes rojas sin grasa, pescado y pollo
- Cereales fortificados con hierro, frutas secas como pasas, ciruela-pasa son otras fuentes de hierro



## comidas ricas en calcio

- El calcio reduce la absorción del plomo y hace los dientes y los huesos fuertes
- Comidas ricas en calcio son: leche, yougurt, y queso
- Otras fuentes ricas en calcio son vegetales con hojas verdes como las espinaca, col, y col rizada



## comidas ricas en vitamina c

- Las comidas con vitamina C y hierro trabajan juntas para reducir la absorción del plomo
- Las comidas con vitamina C son: naranjas, jugo de naranja, toronjas y jugo de toronja
- Tomates, jugo de tomate y también los chiles verdes son una fuente buena de vitamina C



**SL**  
**SALT LAKE COUNTY**  
**REGIONAL DEVELOPMENT**

385-468-4892  
cdyksman@slco.org  
www.slco.org/lead-safe-housing