

Alimentos que pueden ayudar a reducir los peligrosos efectos del plomo

Mantenga el plomo fuera de su vida. Es un veneno que interfiere con muchas de las funciones normales en el cuerpo humano. El plomo puede afectar las sustancias que transportan las señales nerviosas, y causar cambios en la memoria, la inteligencia y la conducta. El plomo interfiere con la formación de hemoglobina (que transporta el oxígeno en los glóbulos rojos de la sangre) y causar anemia. Los huesos pueden absorber el plomo y almacenarlo en el cuerpo por mucho tiempo. Un alto nivel de plomo puede también afectar los riñones y el sistema reproductivo de los adultos, y causar presión alta de la sangre.

Una mujer embarazada que estuvo expuesta al plomo, o que tuvo en el pasado un alto nivel de plomo en la sangre, puede pasar el plomo al bebé que se está desarrollando en el útero. Si usted está embarazada, puede llegar a estarlo, o tiene niños pequeños, y trabaja con plomo o productos de plomo, necesitará saber cómo protegerse y proteger a sus niños contra el plomo en su trabajo. Si no tiene esta información a mano, llame al Programa Preventivo del Envenenamiento de Plomo, Departamento de Salud de Nuevo México, al **1-505-476-3586 ó 1-800-879-3421.**

Los niños pequeños absorben el plomo más fácilmente que los adultos. También se absorbe más rápido si un niño no come bien o está siempre con hambre. Cuando el estómago está vacío, el cuerpo toma el plomo mucho más rápido. **Los alimentos con mucho hierro, calcio y vitamina C pueden ayudar a reducir los peligrosos efectos del plomo.**

Sólo tome suplementos de hierro y calcio si se lo aconseja el médico. Grandes cantidades de hierro y calcio pueden ser peligrosas. En los niños, una sobredosis de hierro puede causarles la muerte.

Es esencial eliminar las fuentes de plomo donde usted vive. Siga el consejo de su médico y vaya todas las citas.

Seguir un plan de comidas con poca grasa puede ayudar a reducir el nivel de plomo en el cuerpo, y también ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón y algunas formas de cáncer. Evite los bocadillos de mucha grasa, como las donas, las papitas, pasteles, y chocolate. Use bocadillos saludables como pasas, nueces, queso, frutas, vegetales y tortillas o galletas con poca grasa. **Tenga cuidado, algunos de estos alimentos pueden hacer que un niño pequeño se ahogue.**

Evite comer en restaurantes de comidas rápidas. Los alimentos que allí sirven tienen mucha grasa (como las hamburguesas y otros alimentos fritos). Elija ensaladas o pollo asado, y use aderezos bajos en grasa.

Cuando cocine, use aceite de oliva o aceite vegetal. En lo posible, evite usar mantequilla, margarina, Crisco®, o manteca. Evite alimentos de mucha grasa como papas fritas, chorizo, pan frito, quesadillas y sopaipillas. Quite la grasa y la piel al pollo y al pescado† y corte la grasa de otras carnes. Ase las carnes y el pescado† para que la grasa salga de los alimentos.

No elimine todas las grasas del plan de comidas de su familia, ya que algo de grasa se necesita para energía, piel saludable, nervios y la función cerebral.

Los niños menores de 2 años necesitan grasa en su alimentación para el crecimiento y el desarrollo normal del cerebro. Después de que los niños menores de dos años no tomen el pecho o fórmula, asegúrese de darles leche entera. Si los niños tienen intolerancia a la lactosa, déles fórmula o leche de soya, **sólo si se lo recomienda el médico.** Asegúrese de que está

fortificada con vitaminas y calcio. **No use leche de arroz en lugar de fórmula o leche para niños, porque no**

contiene suficientes nutrientes y podría causar desnutrición. Para niños mayores de 2 años, use productos lácteos de baja grasa. Si tienen intolerancia a la lactosa, use sustitutos de baja grasa, fortificados con calcio.

Asegúrese de que usted y su familia tienen una alimentación balanceada, usando alimentos de los grupos mencionados abajo. Los niños pequeños necesitan porciones más pequeñas que los adultos o adolescentes. Sólo las personas muy activas o en dietas de altas calorías necesitan el número más alto de porciones en cada grupo:

Los 5 grupos alimenticios básicos:

- Panes, cereales y granos (6 a 9 porciones)
- Vegetales (3 a 5 porciones)
- Frutas (2 a 4 porciones)
- Leche y productos lácteos (2 a 3 porciones)
- Pollo, pescado†, carnes rojas magras, nueces, frijoles, lentejas (5 – 7 onzas.)

† Los pescados pueden contener sustancias químicas tóxicas. Los niños pequeños, las mujeres embarazadas o las que están amamantando, o las que podrían quedar embarazadas no deberían comer caballa (mackerel), pez espada (swordfish), tiburón (shark), tilefish o ciertas variedades de atún (tuna). Para información on pescados de aguas locales, llamar al 505-476-3028.

(a la vuelta)

Alimentos que pueden ayudar a reducir los efectos del plomo

VITAMINA C*

El cuerpo necesita la vitamina C para crear vasos sanguíneos, dientes, huesos y cartílagos saludables. Sirva alimentos con vitamina C y hierro al mismo tiempo, ya que la vitamina C ayuda al cuerpo a absorber el hierro. Estos son alimentos que tienen mucha vitamina C:

Vegetales

Cocinarlos demasiado reduce el contenido de vitamina C. Siempre que sea posible, coma los vegetales crudos.

Brócoli, col, coles de Bruselas, maíz, chícharos, tomates, jugo de tomate, tomatillos, coliflor, chiles crudos, salsa cruda, chiles dulces verdes y rojos, cebollas, calabazas, papas dulces y blancas, vegetales de hojas verdeoscuro: *kale, collard greens, turnip greens, mustard greens*

Frutas y jugos de frutas

Naranjas y jugo de naranjas
Toronjas y jugo de toronjas
Sandías, bayas, kiwis, guayabas, mangos
Papayas, kakis, melones,
Lychee, baobab, jujube
Jugo de tomate

HIERRO

El cuerpo usa el hierro para hacer glóbulos rojos. El hierro se necesita para procesar el azúcar de la sangre y para mantener un sistema de inmunidad saludable. El hierro se encuentra en los siguientes alimentos

Carnes y frutos de mar

Pollo, puerco, carne de res, oveja, cordero, carne de caza, hígado, corazón, riñones, almejas y langostinos, ostras, veneras y sardinas

Frijoles (de bote, frescos o secos)

Pintos, negros, blancos, lima, garbanzos, frijoles de soja, lentejas

Vegetales

Hojas verdeoscuro como espinaca, *kale, mustard, collard* y *dandelions*

Otros

Huevos, melaza, mantequilla de cacahuete, harinas de grano entero o harina blanca enriquecida, panes (lea la etiqueta)

Frutas

Pasas, duraznos y chabacanos secos
Ciruelas pasas, jugo de ciruelas y ciruelas cocidas
Cereales fortificados con hierro (lea la etiqueta) como *Product 19, Total, Kix, Chex, Cheerios, y Cream of Wheat*

CALCIO

El calcio produce y mantiene huesos y dientes saludables. Se necesita para la coagulación de la sangre y para músculos y nervios saludables. Los alimentos ricos en calcio son:

Leche o sustitutos lácteos

A niños menores de 2 años déles leche entera o leche de soja** con grasa. Para niños de menos de 2 años NO use leche de arroz en lugar de leche o fórmula. Para niños mayores de 2 años elija productos de baja grasa, como

Leche, suero de leche, leche evaporada o en polvo, yogur, yogur helado y en bebidas, leches heladas, nieve, queso, queso *cottage*, quesos para untar, o productos hechos con sustitutos de leche.

Alimentos hechos con leche o sustitutos

Sopas crema y salsas
Flan, pudín, panqueques

Alimentos de mar

Ostras, sardinas (deje los huesos), salmón en bote (deje los huesos)

Otros

Tortillas de maíz, bulgur, huevos
Brócoli, hojas de *collard*,
Jugo de naranja fortificado con calcio

Haga que siempre sus niños se laven las manos antes de comer, tomar una siesta o ir a dormir. Tome precauciones porque algunos de estos alimentos pueden hacer que los niños se atraganten

* Además de causar problemas al corazón y los pulmones, el cigarrillo destruye parte de la vitamina C en los cuerpos de fumadores y en los que respiran el humo del cigarrillo.

** En niños menores de 2 años, use fórmula de soja o leche de soja SOLO SI EL MEDICO LO RECOMIENDA

**Dep. de Salud de Nuevo México
Programa de Prevención
Del Envenenamiento con Plomo
1190 St. Francis DR. N1320
Santa Fe, NM 87502-6110
505-476-3566 or 1-800-879-3421**