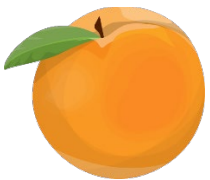


DEPARTAMENTO DE SALUD DE DAKOTA DEL SUR

COMBATE EL PLOMO CON LA NUTRICIÓN



Las fuentes de calcio mantienen los huesos fuertes y pueden ayudar a reducir la absorción de plomo. Las fuentes de calcio incluyen la leche y los productos lácteos, como el queso y el yogur. Otras fuentes incluyen verduras de hoja verde (espinacas, col rizada y berza) y el tofu. El salmón y las sardinas enlatados (con espinas) también son buenas fuentes de calcio.



Las fuentes de vitamina C son importantes para la salud de la piel y los huesos. Junto con el hierro, también pueden ayudar a reducir la absorción de plomo. La vitamina C se encuentra en muchas frutas y verduras. Entre las fuentes de vitamina C se encuentran las frutas cítricas, como las naranjas y los pomelos, y sus jugos. Los tomates y el jugo de tomate también son excelentes fuentes. Las verduras como morrones, brócoli, papas y coles de Bruselas, y las frutas como duraznos, frutillas, peras y sandías, entre otras, contienen fuentes de vitamina C.



Las fuentes de hierro pueden dificultar la absorción del plomo en el cuerpo. Entre las fuentes de hierro se encuentran las carnes rojas magras, el pescado y el pollo. Otros alimentos son los cereales, las pastas y los panes fortificados con hierro. Los frutos secos (pasas, ciruelas pasas), las verduras de hojas verdes (espinacas, col rizada y berza) y los guisantes, los frijoles y las lentejas también son buenas fuentes de hierro.

Para obtener más información:

Centro Nacional de Información sobre el Plomo Llame al 1-800-424-LEAD (424-5323) para saber cómo proteger a los niños de la intoxicación por plomo y para obtener más información sobre los peligros del plomo o visite www.epa.gov/lead.

Los alimentos que preparamos y servimos a nuestras familias pueden ayudar a limitar la absorción de plomo. Asegúrese de que sus hijos coman alimentos saludables, bajos en grasas y ricos en hierro, calcio y vitamina C.

Elija una variedad de alimentos ricos en nutrientes para su salud general y asegúrese de que su organismo tenga suficiente hierro, calcio y vitamina C.

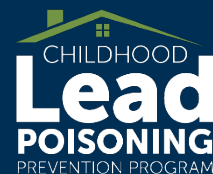
Departamento de Salud de
Dakota del Sur

Departamento de Salud
de Dakota del Sur

600 East Capitol, Pierre, SD
57501

Teléfono: 1-800-592-1861

doh.sd.gov/bloodlead



Este folleto se imprimió con el respaldo del Centro Nacional de Salud Ambiental de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) (CDC-RFA-EH21-2102)