

LA IMPORTANCIA DE UNA DIETA SALUDABLE

Que puede hacer para proteger a sus hijos del envenenamiento por plomo

No hay un nivel seguro de plomo en su cuerpo. Los niños pueden absorber de 4 a 5 veces más plomo que los adultos. Y, el plomo se absorbe más rápido con el estómago vacío. Los alimentos ricos en hierro, calcio y vitamina C ayudan a proteger a su hijo de los efectos nocivos del plomo. Proporcione a su hijo de 4 a 6 comidas pequeñas durante el día.

ALIMENTOS RICOS DE HIERRO

Niveles normales de Hierro funcionan para proteger al cuerpo de los efectos nocivos del plomo.

Buenas fuentes de Hierro incluyen:

- Carnes rojas magras
- Pescado y pollo
- Cereales fortificados con hierro
- Frutas secas como pasas y ciruelas pasas



ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

El calcio reduce la absorción de plomo y fortalece los dientes y los huesos.

Buenas fuentes de Calcio incluyen:

- Leche
- Yogurt y Queso
- Espinacas y sol rizado
- Verdes



ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C

La Vitamina C y los alimentos ricos en hierro trabajan juntos para reducir la absorción de plomo.

Buenas fuentes de Vitamina C incluyen:

- Naranjas y jugo de naranja
- Toronjas y jugo de toronja
- Tomates y jugo de tomate
- Pimientos verde

Vitamina C
Las frutas cítricas, los pimientos verdes, las fresas, los tomates, el brócoli, las patatas blancas y la patata dulce son excelentes fuentes de vitamina C (ácido ascórbico)

