

Ponga la tapa sobre el plomo

Para más información comuníquese con:

Su Departamento de Salud Local

Programa de Kentucky para la Prevención de Envenenamiento con Plomo: (502) 564-2154 o visite nuestro sitio web:

www.putthelidonlead.org

Centro Nacional de Información del Plomo: (800) 424-5323

Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency) sitio web: www.epa.gov/lead

Gabinete para los Servicios de Salud y de la Familia sitio web: www.chfs.ky.gov/dph/lead

Adaptado del folleto de la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) "Fight Lead Poisoning with a Healthy Diet." EPA-747-F-01-004, Noviembre de 2001

Programa para la Prevención de Envenenamiento con Plomo en los Niños

275 East Main Street
Frankfort, Kentucky 40621
Teléfono: (502) 564-2154
Fax: (502) 564-8389
Sitio web: www.putthelidonlead.org
Noviembre de 2005



Prevenga el envenenamiento con plomo coma saludablemente



Los alimentos que come pueden ayudar a prevenir el envenenamiento con plomo

Coma alimentos con alto contenido de calcio

Coma alimentos con alto contenido de hierro

Coma alimentos con alto contenido de vitamina C



Cabinet for Health and Family Services

El envenenamiento con plomo

El plomo puede causar problemas para cualquier persona pero los niños y los aún no nacidos están en el mayor peligro. Los niños con el envenenamiento con plomo pueden tener muchos problemas. El plomo hace daño al cerebro, riñones y otros órganos de un niño que puede resultar en:

- Dificultades en aprender
- Problemas de comportamiento
- Problemas de crecimiento
- Problemas de audición
- Hiperactividad
- Daño a los riñones
-



El envenenamiento con plomo ocurre sin ningún síntoma obvio y hace daño al cuerpo de su niño.

¿En dónde se encuentra el plomo?

El plomo se encuentra en varios lugares. Algunos de estos son:

- La pintura con base de plomo – Los hogares construidos antes de 1978 contienen pintura con base de plomo. La pintura con base de plomo es dañina si está descascarada o desconchada. También es dañina a los niños si está en una superficie, tal como un alféizar de ventana, en que un niño pudiera masticar.
- Tierra contaminada – El resultado de la pintura con base de plomo que está descascarada o desconchada en el exterior de un hogar. La pintura se cae en la tierra. La tierra cerca de los caminos también puede ser contaminada por la gasolina con plomo que se usaba antes de 1978.
- Tubería del agua hecha de plomo o soldada con plomo.
- Tintas de colores en las revistas de historietas.
- Algunos platos de cerámica importados y el cristal de plomo
- Objetos de metal tales como plomos para pescar, llaves, joyas y carros de juguete.
- Persianas compradas antes de 1996.
- Verduras frescas no lavadas. Lave las verduras antes de comerlas.
- Baterías de carro.
- Madera pintada (no la queme en la chimenea, ni permita que los niños la mastiquen).
- Polvo de la casa (limpie con agua tibia y jabón lo más frecuente posible).
- Remedios caseros (tales como el azarcón y pay-loo-ah).
- Cosméticos (tales como kohl y kajal).

Más recetas

Sándwich de queso derretido y tomate

2 rebanadas de pan
2 rebanadas de queso americano
1 rebanada de tomate
Aceite vegetal

Procedimiento:

- Haga el sándwich usando el pan, queso y tomate.
- Cubra levemente la sartén con aceite vegetal.
- Fría el sándwich por ambos lados hasta derretir el queso.
- Sírvalo con leche baja en grasa o jugo de fruta.

Pizza Bagels

1 bagel
2 cucharadas de salsa de tomate
Ajo, albahaca u orégano
2 cucharadas de queso Cheddar o mozzarella bajo en grasa

Procedimiento:

- Caliente el horno a 400° F.
- Parta por la mitad el bagel y colóquelo en una bandeja.
- Añada la salsa de tomate, especias y queso.
- Hornee por 3 minutos o hasta que el queso se derrita.



Sándwich de carne baja en grasa (Sloppy Joes)

1 libra de carne picada sin grasa de res, pavo o pollo
1 cebolla pequeña, picada
1/2 pimiento verde, picado
1 taza de salsa de tomate
Especias a su gusto
5 panes de hamburguesas, pita o tortillas

Procedimiento:

- En una sartén, cocine la carne, cebolla y pimiento hasta que la carne se cocine.
- Escurra la grasa.
- Añádale la salsa de tomate y las especias.
- Cocine 5 a 10 minutos.
- Cucharee en pan de hamburguesa o pita.
- Sírvalo con jugo de fruta.

Más Recetas

Pan tostado a la francesa

3 huevos batidos
1/2 taza de leche baja en grasa
Aceite vegetal
6 rebanadas de pan
Canela
2 bananas, cortadas en rodajas

Procedimiento:

- Mezcle los huevos con la leche.
- Añada un poquito de aceite vegetal en la sartén. Use fuego mediano.
- Sumerja el pan en la mezcla de huevo hasta que se cubra.
- Cocine el pan por un lado.
- Espolvoree canela por encima.
- Déle vuelta y cocine el otro lado. Trate con rodajas de banana.
- Sírvala con leche baja en grasa.



Guiso de pollo

3 libras de pollo para freír, cortado en pedazos
Aceite vegetal
1 cebolla mediana, picada
1 ramita de apio, picado
1 lata de 28 onzas de tomates guisados
Especias para carne de ave (Poultry Seasoning)

Procedimiento:

- Añada un poquito de aceite vegetal en la olla. Use fuego mediano.
- Cocine el pollo hasta que esté bien cocido.
- Añada la lata de tomates guisados.
- Añada los vegetales y especias.
- Tápele y cocine a fuego lento por 30 minutos.
- Sírvalo con arroz o fideos.

Licudo de banana y fresa

1 taza de leche baja en grasa
1 taza de fresas frescas o congeladas, majadas
1 banana madura, majada

Procedimiento:

- Mezcle todos los ingredientes en una batidora o a mano con un batidor.
- Coma como merienda o postre.

Los niños necesitan comer alimentos saludables

Los niños con los estómagos vacíos absorben más plomo que los niños con los estómagos llenos. Todos los niños deben comer de cuatro a seis comidas pequeñas cada día.

Alimentos saludables

Alimentos con calcio, hierro y vitamina C y alimentos bajos en grasa ayudan a proteger el cuerpo del envenenamiento con plomo.

FUENTES DE CALCIO

- Leche
- Yogur
- Queso
- Verduras de hojas verdes (espinacas, col rizada)

El calcio reduce la absorción de plomo y ayuda a mantener fuertes los dientes y los huesos.



FUENTES DE HIERRO

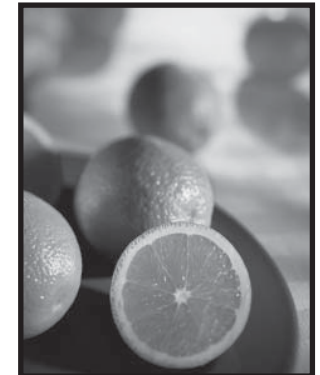
- Carne de res baja en grasa
- Pescado y pollo
- Cereales fortificados con hierro
- Frutas secas (pasas y ciruelas pasas)

Niveles normales de hierro ayudan a proteger al cuerpo de un niño de los efectos dañinos del plomo.

FUENTES DE VITAMINA C

- Naranjas
- Jugo de naranja
- Toronjas
- Jugo de toronja
- Tomates
- Jugo de tomate
- Pimientos verdes

Alimentos ricos en vitamina C y hierro trabajan juntos para reducir la absorción del plomo.



Ideas para comidas y meriendas saludables

Desayuno

Rosquitas de avena
Bananas en rodajas
Jugo de naranja

- o -

Tortilla de huevo con queso
Puré de manzana
Leche baja en grasa

- o -

Pan tostado a la francesa
Tajada de naranja
Leche baja en grasa



Almuerzo

Sándwich de queso derretido y
tomate
Ensalada de col
Leche baja en grasa

- o -

Sándwich de ensalada de atún
Jugo de arándanos
Tajada de pera

- o -

Pizza bagel
Jugo 100 por ciento de fruta
Duraznos frescos o enlatados
Leche baja en grasa

Cena

Sándwich de carne
(Sloppy Joes)
Sandía

Leche baja en grasa

- o -

Macarrones con queso
Compota de tomates
Tajada de melón

- o -

Guiso de pollo
Arroz
Fresas

Meriendas entre comidas

Cereal con leche baja en grasa,
galletas de trigo integral con
queso, tajadas de manzana o pera,
naranjas o bananas, uvas pasas,
yogur, helados de jugos de frutas y
licuados de frutas.



Recetas saludables

Rosquitas de avena

1 1/2 tazas de avena de rápida
cocción (Quick Cooking)
1/3 taza de mantequilla de
cacahuete
1/3 taza de jalea de fruta o
mermelada

Procedimiento:

- Siga las direcciones del paquete para cocinar la avena.
- Añada la mantequilla de cacahuete y jalea encima de la avena cocinada.
- Mezcle y vierta en platos.
- Sírvalo con leche baja en grasa.

Sándwich de ensalada de atún

4 rebanadas de pan
1 lata de atún enlatada en
agua
4 cucharaditas de mayonesa
baja en grasa
Cebolla y apio, picados

Procedimiento:

- Mezcle el atún con la mayonesa baja en grasa, la cebolla y el apio.
- Puede poner queso y tomate si así lo desea.
- Sírvalo con leche baja en grasa.

Tortilla de huevo con queso

3 huevos
1 cucharada de leche baja en grasa
Aceite vegetal
3 cucharadas de queso

Procedimiento:

- Mezcle los huevos y la leche en un cuenco
- Añada un poquito de aceite vegetal en la sartén. Use fuego mediano.
- Añada la mezcla de huevo y cocine.
- Cuando la tortilla se cocine en el fondo, añádale el queso.
- Cuando el queso se derrita, doble la tortilla por la mitad.
- Cúbrela con salsa si así lo desea.
- Sírvala con tostadas, fruta y leche baja en grasa.

