

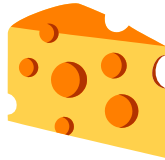
Nutrición para la prevención de plomo

Envenenamiento con plomo es uno de los problemas de salud más comunes para los niños y se puede prevenir completamente. Una cantidad alta de plomo en el cuerpo puede crear problemas en cualquier persona pero los niños corren más riesgo.

ALIMENTOS CON CALCIO, HIERRO Y VITAMINA C PROTEGEN EL CUERPO DEL PLOMO

FUENTES DE CALCIO

Leche, queso, yogur, salmón, requesón, sardinas, espinaca, verduras (col, mostaza, col rizada), brócoli, frijoles o arvejas, lentejas, helado, leche helada



FUENTES DE HIERRO

Hígado, cereales, carne, cerdo, jamón, pavo, pollo, espinaca, verduras (col, mostaza, col rizada), frijoles o arvejas, lentejas, pan integral



FUENTES DE VITAMINA C

Jugos de frutas, naranja, toronja, melón, fresas, pimentón verde, brócoli, tomates, verduras (col, mostaza, col rizada), batatas/camote, papas, repollo

ESCOJA ALIMENTOS **BAJOS EN GRASA** PARA NIÑOS **MAYORES DE 2 AÑOS** Y ADULTOS. LAS GRASAS DE LOS ALIMENTOS HACE QUE EL CUERPO ABSORBA EL PLOMO MAS FACIL. PARA REDUCIR LA ABSORCION DE PLOMO EN EL CUERPO:

- Consuma productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, carne roja magra, aves, pescado, frijoles y arvejas.
- Retire la grasa de la carne y el cuero del pollo (o aves) antes de cocinarlas.
- Evite los alimentos fritos - - hornear, asar o hervir es mejor.
- Use menos aceite, mantequilla, manteca, aderezo de ensaladas y mayonesa.
- Limite los alimentos con grasa, como papitas, pasteles, galletas, donuts, pasteles y otras meriendas.
- Ofrezca comidas regularmente a los niños ya que un estómago vacío absorbe más plomo.

RECUERDE: SIEMPRE LAVE SUS MANOS Y LAS DE SU NIÑO ANTES DE COMER PARA QUITAR TODO EL POLVO DEL PLOMO.

Envenenamiento con plomo

Todos los niños corren el riesgo de envenenamiento con plomo. Niveles altos de plomo se pueden encontrar en las siguientes partes del cuerpo:

Cerebro Huesos Sangre Riñones

Altos niveles de plomo pueden infectar estas partes importantes del cuerpo y también pueden dañar los sistemas del cuerpo que nos ayudan a utilizar los alimentos.

El envenenamiento de plomo impide el aprendizaje y puede crear problemas de comportamiento en los bebés y niños más jóvenes. El crecimiento también puede ser retrasado por envenenamiento con plomo.

SINTOMAS DEL ENVENENAMIENTO CON PLOMO

SINTOMAS TEMPRANOS

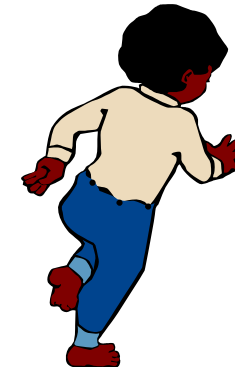
1. Dolor de cabeza
2. Debilidad
3. Vómito
4. Se siente irritable
5. Cansancio
6. Dolor de estómago
7. Somnolencia
8. Pérdida de apetito
9. Pérdida de peso

SINTOMAS POSTERIORES

1. Mareo
2. Dolor en las coyunturas
3. Se tambalea
4. Dolor vago abdominal
5. Convulsiones
6. Parálisis
7. Ceguera
8. Pérdida del control del movimiento del cuerpo
9. Niveles altos de plomo pueden conllevar a caer en coma, o muerte

¡ALGUNAS VECES NO TIENEN SINTOMAS!

Los síntomas de los niños se pueden confundir por otras quejas que ellos normalmente tienen. Si tiene inquietudes, vea a su doctor.



En donde se encuentra el plomo:



- ▶ en las tintas de colores de las caricaturas de los domingos, libros de historietas, revistas publicitarias
- ▶ pinturas basadas en plomo en: las puertas, las ventanas, los rodapiés, los antejardines
- ▶ plomo en el agua debido al plomo en las tuberías (deje correr agua fría por 2-3 minutos antes de utilizarla)
- ▶ suciedad en el prado o el parque
- ▶ soldaduras de plomo en tubos de cobre
- ▶ prado o plantas cerca de la calle
- ▶ algunos recipientes cerámicos importados para comidas
- ▶ madera pintada (no la queme en la chimenea)
- ▶ tuberías de plomo para el agua
- ▶ polvo en la casa (lave con agua tibia que contenga detergente en polvo de los lavaplatos)
- ▶ baterías de los carros
- ▶ objetos metálicos - - - pesas para pescar, pesas para las cortinas, algunas llaves, algunos carros de juguete
- ▶ verduras frescas sin lavar – debido al plomo que hay en la tierra donde crecen las verduras
- ▶ polvo en las mini persianas importadas sin brillo, vinilo, hechas y/o compradas antes de junio 1996

Bebés y niños jóvenes se colocan muchos objetos en su boca. Estos objetos pueden estar cubiertos con el polvo del plomo. Los chupos y juguetes deben lavarse frecuentemente para quitar ese polvo. Lave sus manos y las de su niño a menudo.

Si tiene más preguntas acerca de la prevención en envenenamiento con plomo llame al Programa de Prevención en Envenenamiento con Plomo en la Niñez al (502) 564-2154.

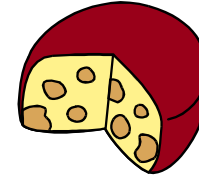
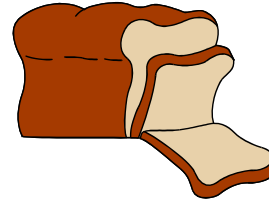


COMMONWEALTH OF KENTUCKY
DEPARTAMENTO PARA LA SALUD PUBLICA
275 EAST MAIN STREET
FRANKFORT, KY 40621

UNA INSTITUCION CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES M/F/H 9/98
USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.

PAM - ACH – 001 11/98

Adaptado del panfleto del Distrito del Norte de Kentucky en "Nutrición Preventiva Envenenamiento con Plomo".



Nutrición Preventiva del Envenenamiento con Plomo

¿Cómo el plomo puede
hacerle daño al cuerpo?

