

COMER SALUDABLEMENTE: CÓMO EVITAR QUE EL NIÑO SUFRA ENVENENAMIENTO POR PLOMO

Al ofrecer comidas saludables puede evitar que su niño sufra envenenamiento por plomo.

¿Cómo se expone un niño a envenenamiento por plomo?

Los niños menores de seis años fácilmente pueden sufrir envenenamiento por plomo mediante el polvo o rebabas de pintura de plomo. Si su casa se construyó antes de 1978, puede tener pintura de plomo. Cuanto más antigua la casa, más probable es que tenga pintura de plomo. Una casa antigua también puede tener plomo en las tuberías de agua.

Cuando juegan cerca de ventanas u otros lugares con pintura de plomo desgastada, los niños pueden estar expuestos al polvo de plomo que se adhiere en sus dedos y juguetes y luego los llevan a la boca. Cuando se ingiere, el plomo se va a la sangre.

¿Qué sucede si el niño ingiere mucho plomo?

- Es posible que sufra retraso de aprendizaje.
- Es posible que no crezca como debería.
- Puede estar agitado y tener problemas para sentarse tranquilo.

Reducir la exposición al plomo es el factor más importante para evitar el envenenamiento por plomo.

Los alimentos saludables pueden ayudar a mantener el plomo fuera de la sangre de su niño.

- Las personas bien alimentadas probablemente están protegidas contra los efectos dañinos de la exposición al plomo.
- Ofrezca a su niño 3 comidas nutritivas y por lo menos 2 bocadillos saludables.

Ofrezca carne sin grasa, pescado, pollo, legumbres secas o chícharos por lo menos 2 veces al día.



Asegúrese de que su niño coma cereales con alto contenido de hierro.

Ofrezca alimentos ricos en calcio tales como: leche, queso o yogurt 4 veces al día.

Anime al niño a comer bastantes frutas y vegetales.

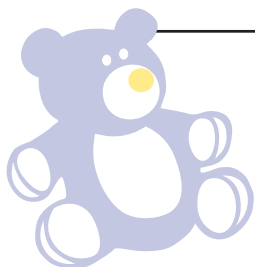
Limite los alimentos con alto contenido de grasas tales como papas fritas, salchichas, papitas fritas y donas. En lugar de freír los alimentos, cocínelos al horno o a la parrilla.

- Ofrezca al niño agua fría de la llave para beber. Deje correr el agua hasta que esté muy fría antes de usarla para beber, cocinar, preparar la fórmula láctea y lavar los alimentos.

Otras cosas que puede hacer:

- Lave las manos y la cara del niño antes de comer y dormir la siesta.
- No permita que el niño coma cosas que se caen al suelo.
- Lave los juguetes una vez al día y cuando estén sucios o con polvo. Lave los chupones antes de darlos al niño.
- Encuentre áreas para que su niño juegue lejos de pintura que se está descascarando.
- No deje que el niño coma rebabas de pintura ni que muerda los bordes de las ventanas ni otras superficies pintadas.
- Solicite un análisis de la sangre del niño para determinar el contenido de plomo.

Deseo que mi niño sea saludable. Este es un cambio que haré en lo que ofrezco a mi niño para comer:



Voy a solicitar un análisis de la sangre de mi niño para determinar el contenido de plomo.

For more information call your health department or the Wisconsin Childhood Lead Poisoning Prevention Program at (608) 266-5817.