

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

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

## ¿ Como se expone un niño a envenenamiento por plomo?

Los niños menores de seis años fácilmente pueden sufrir envenenamiento por plomo mediante el polvo o virutas de pintura de plomo. Si su casa se construyó antes de 1978, puede tener pintura de plomo. Cuanta 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.

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

- Los niños que comen alimentos con alto contenido en hierro y calcio son más propensos a ser protegidos de los efectos dañinos de la exposición al plomo.
- Ofrezca alimentos ricos en hierro como la carne magra, pescado, pollo, frijoles o guisantes secos por lo menos 2 veces al día.



- WIC ofrece cereales. Son ricos en hierro.
- Ofrezca alimentos ricos en calcio como leche, queso o yogur 4 veces cada al día.
- Ofrezca frutas y vegetales para la merienda y la comida.
- Dele agua para beber a su niño. Deje correr el agua hasta que esté bien fría antes de usarla para beber, cocinar, preparar fórmula y lavar 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 piso o suelo.
- Lave los juguetes una vez al día. Lave los chupones antes de dárselos al niño.
- Encuentre áreas para que su niño juegue lejos de pintura que se esté descascarando.
- No deje que el niño coma cáscaras 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 esté saludable. Este es un cambio que haré por medio a lo que ofrezco a mi niño de comer:**




---



---

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

Para más información llame a su departamento de salud o al Wisconsin Childhood Lead Poisoning Prevention Program al (608) 266-5817.

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*



State of Wisconsin  
 Department of Health Services  
 Division of Public Health  
 P-44968S (11/2012)