

# Vivamos Libres de Plomo

Una guía para la nutrición y la prevención del envenenamiento por plomo

**¿Qué es el envenenamiento por plomo?** El plomo es un metal que podemos encontrar en muchas de las cosas que nos rodean, incluyendo: la pintura a base de plomo, el polvo, la tierra, el agua y la cerámica vidriada con plomo. Usted puede comer, beber o respirar plomo. Cuando entra demasiado plomo en el cuerpo, se llama **envenenamiento por plomo**. El envenenamiento por plomo puede causar problemas de aprendizaje, audición y comportamiento; también puede dañar el cerebro, los riñones y otros órganos de su hijo. El plomo es dañino incluso para los bebés que no han nacido. Estos problemas pueden ser permanentes. En algunos casos extremos, puede causar la muerte. Hable con el proveedor de atención médica o con el médico para ver si usted o su hijo se deben hacer la prueba de plomo.

## Prepare alimentos sin riesgo

- Lave sus manos y las manos de su bebé o hijo con jabón antes de preparar y comer los alimentos.
- Lave las cucharas, tenedores, biberones y chupetes que hayan caído al suelo o la tierra antes de volverlos a usar. Deseche cualquier comida que caiga al suelo o en la tierra.
- Use únicamente agua **fría** para beber, cocinar y hacer fórmula para bebés. Antes de beber agua del grifo, encienda el chorro para desaguar las tuberías, para ello puede bañarse, usar la lavadora de ropa o lavar los platos. Esto es importante cuando el agua estuvo sin movimiento por más de 6 horas.
- Para esterilizar el agua que usará para mezclar con la fórmula para bebés, coloque el agua fría en una olla y cúbrala con una tapa. Lleve el agua a hervor burbujeante durante 1 minuto. No hierva por más tiempo, ya que esto aumentará la concentración de plomo en el agua.
- Considere usar un filtro de agua certificado para quitar el plomo y sepa cuándo lo debe reemplazar.
- Lave las frutas y vegetales con agua fría. Frote los vegetales de raíz, como las zanahorias, las papas y la remolacha, con un cepillo y agua fría.
- Guarde alimentos o bebidas en recipientes de vidrio o plástico. No use cerámica importada esmaltada con plomo para cocinar, servir o guardar la comida. No use recipientes o utensilios de peltre o latón para cocinar, servir o guardar la comida. No use vidrio con plomo para servir o guardar bebidas. No use platos astillados ni agrietados. La arcilla, la tierra, la cerámica o los trozos de pintura no se deben meter en la boca ni tragar, porque pueden estar contaminados con plomo.

**La arcilla, la tierra, la cerámica o los trozos de pintura no se deben meter en la boca ni tragar, porque pueden estar contaminados con plomo.**

## Elija alimentos saludables

- Coma una variedad de alimentos todos los días.
- Coma a tiempo; no omita tiempos de comidas. Coma bocadillos saludables entre comidas. Los niños con el estómago vacío absorben más plomo que los niños que tienen comida en el estómago.
- Coma alimentos ricos en **hierro, calcio y vitamina C** todos los días. Estos alimentos saludables le dificultan al cuerpo absorber el plomo. El calcio también ayuda a fortalecer los dientes y los huesos.

### Buenas fuentes de hierro:

- carne magra, hígado, pollo, pavo, almejas, camarones, atún light
- frijoles, guisantes y lentejas
- cereales WIC y otros cereales fortificados con hierros
- papas con la piel

### Buenas fuentes de vitamina C:

jugo de frutas, jugo de vegetales, brócoli, toronja, kiwi, mango, melones, naranjas, papaya, col cruda, fresas, tomates

### Mejores fuentes de calcio:

leche, queso, yogur, leche de soya fortificado con calcio, jugo de naranja fortificado con calcio

### Fuentes con suficiente calcio:

salmón o sardinas enlatadas con huesos, coles, hojas de mostaza, hojas de nabo, kale, brócoli

- **No tome píldoras pastillas de calcio hechas de harina de huesos o dolomita. Estas píldoras pueden contener plomo.**
- **No use medicamentos importados, ni remedios de hierbas (azarcón, ayurvédicos), cosméticos y polvos ceremoniales (tiro, kohl, kajal, surma) y productos de cuidado personal (litargirio) que pueden contener plomo.**
- **Tenga cuidado al comer dulces, especias, aditivos alimentarios y otras comidas que se fabrican fuera de los Estados Unidos, especialmente si son productos no comerciales de seguridad desconocida.**



## Pintura a base de plomo

Los niños se pueden envenenar con plomo de la pintura de las casas construidas antes de 1978. Cuando la pintura vieja se agrieta y se despega, produce polvo de plomo. El polvo de plomo es tan pequeño que no se puede ver. Los niños se intoxican con plomo al tragar el polvo que tienen en las manos y en los juguetes.

- Use toallas de papel húmedas para limpiar el polvo de plomo.
- Limpie alrededor de ventanas, áreas de juego y pisos.
- Lávese las manos y lave los juguetes con agua y jabón con frecuencia.

Es importante que encuentre y arregle el plomo que haya en la casa lo antes posible. Pida que un inspector de plomo autorizado revise la casa. No remodele ni renueve hasta que inspeccionen la casa para buscar plomo. Las reparaciones de la casa, como lijar o raspar la pintura pueden producir polvo de plomo que es peligroso. Las mujeres embarazadas y que están amamantando deben permanecer alejadas de los trabajos de reparación, repintado, renovación y remodelación.

**Para obtener más información sobre la prevención del envenenamiento por plomo, comuníquese con el Programa estatal de Prevención del Envenenamiento por Plomo (Poisoning Prevention Program) al (850) 245-4401 o llame al departamento de salud de su condado.**

Florida Department of Health  
WIC Program  
FloridaWIC.org  
HealthiestWeightFL.com

