

# Keep Your Child Safe:

# Lead in Baby Foods

Heavy metals like lead, arsenic, cadmium and mercury can be found in baby foods and juices. Heavy metals, like lead, can make it hard for children to learn and pay attention. Most children who have lead poisoning do not look or act sick. Lead adds up in the body over time, so it is important to reduce lead exposure from all sources.






## How Can I Keep My Child Safe?

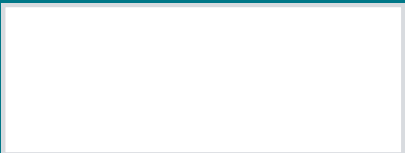
- Wash hands often, especially before eating
- Use lead-safe dishware and cold water for drinking, cooking and formula
- Feed your child healthy meals and snacks when possible, with a variety of vegetables, fruits, grains, dairy and proteins
- Use this table to limit foods that are higher risk for heavy metals and find safer options

### Instead of:

### Try:

|  |  |
|--|--|
| Cereals or snacks with rice or rice flour  | Oatmeal, quinoa, multi-grain cereal, fruit, yogurt, cheese and eggs.                                     |
| Teething biscuits for teething pain  | Frozen banana slices, cold peeled cucumber or a clean cold wet washcloth or spoon (watch for choking).  |
| Veggies that grow underground, like carrots and sweet potatoes can have heavy metals | Serve a variety of fruits and vegetables in whole or puree form.                                        |
| Juice, especially apple, pear, and grape can have lead and arsenic                   | Breastmilk and/or formula are recommended for the first year of life. Water and milk are safer drink choices for children over one.  |

If you think your child may have been exposed to lead, ask your child’s doctor about taking a blood lead test.



# Mantenga a su hijo seguro:

## Plomo en los alimentos para bebés






Metales pesados como el plomo, el arsénico, el cadmio y el mercurio se pueden encontrar en alimentos y jugos para bebés. Los metales pesados, como el plomo, pueden dificultar el aprendizaje y la atención de los niños. La mayoría de los niños con intoxicación por plomo no parecen enfermos ni actúan como si estuvieran enfermos. El plomo se acumula en el cuerpo con el tiempo, por lo que es importante reducir la exposición al plomo de todas las fuentes.

### ¿Cómo puedo mantener a mi hijo salvo?

- Lave las manos de su hijo con frecuencia, especialmente antes de comer.
- Utilice vajilla segura para el plomo y agua fría para beber, cocinar y preparar fórmula.
- Alimente a su hijo con comidas y refrigerios saludables cuando sea posible, con una variedad de verduras, frutas, cereales, productos lácteos y proteínas.
- Utilice esta tabla para limitar los alimentos con mayor riesgo de metales pesados y encontrar opciones más seguras.

#### En lugar de:

#### Probar:

|  |   |
|--|---|
| Cereales o snacks con arroz o harina de arroz  | Avena, quinoa, cereales multigrano, fruta, yogur, queso y huevos.   |
| Galletas para la dentición para el dolor de la dentición   | Rodajas de plátano congeladas, pepino pelado y frío o un paño o cuchara limpios, húmedos y fríos (cuidado con los riesgos de asfixia).                   |
| Las verduras que crecen bajo tierra, como las zanahorias y las batatas, pueden tener metales pesados | Servir una variedad de frutas y verduras enteras o en puré.   |
| El jugo, especialmente el de manzana, pera y uva, puede contener plomo y arsénico                    | Se recomienda la leche materna o la fórmula durante el primer año de vida. El agua y la leche son bebidas más seguras para los niños mayores de un año.  |

Si cree que su hijo puede haber estado expuesto al plomo, consulte con su médico acerca de la posibilidad de realizar un análisis de plomo en sangre.

