

Keeping Your Child Safe from Lead and Other Heavy Metals in Baby Foods



A recent congressional report found heavy metals, including lead, arsenic, cadmium, and mercury, in baby foods and baby juices. Heavy metals are especially dangerous for young children. This news can leave parents with a lot of questions. Here is more information and tips for parents to keep their children safe.

What can I do?

- Feed your child healthy meals and snacks and not too much of one thing.
- Limit higher risk foods for heavy metal exposure and make safer choices (see list below).
- Wash hands often, especially before eating. Use lead-safe dishware and cold tap water for drinking, cooking, and baby formula.
- **If you think your child may have been exposed to lead, ask your child's doctor about a blood lead test.**

Why is this important?

- There is no known safe level of lead in the body, especially for children.
- Lead can make it hard for children to learn, pay attention, and behave.
- Lead adds up in the body over time, so it is important to reduce lead exposure from all sources.

Tips for making safer food choices:

Cereal, snacks, & teething foods

Foods containing rice or rice flour can contain arsenic. Teething biscuits can contain lead, arsenic, and cadmium.

Instead, try these rice-free foods and healthy snacks: **oatmeal, quinoa, multi-grain cereal, fruit, yogurt, cheese, and eggs.**

For teething pain, try **frozen banana** slices, cold **peeled cucumber**, or a clean cold wet washcloth or spoon (watch for choking).



Fruits & vegetables

Veggies that grow underground, like carrots and sweet potatoes, are a good source of nutrients, but can contain lead and cadmium.

Mix it up! Serve a variety of fruits and vegetables from every color of the rainbow during the week.



Drinks

Juice, especially apple, pear, and grape, can contain lead and arsenic.

Water and **milk** are safer drink options.¹ You can also choose whole or pureed fruit.



Where can I get more information?

- Childhood Lead Poisoning Prevention Branch – cdph.ca.gov/Programs/CLPPB
- Healthy Babies Bright Futures – hbbf.org
- Healthy Children.Org – HealthyChildren.org
- Food and Drug Administration (FDA) Response to Questions About Levels of Toxic Elements in Baby Food, Following Congressional Report – fda.gov/food/news-events-cfsan/cfsan-constituent-updates

¹ The American Academy of Pediatrics recommends breastmilk or formula for the first year of life.



Proteja a su hijo contra el plomo y otros metales dañinos que pueden estar en alimentos para bebés



Un informe reciente del congreso reportó haber encontrado metales dañinos como plomo, arsénico, cadmio y mercurio en alimentos y jugos para bebés. Estos metales son peligrosos, especialmente para niños pequeños. Esta noticia puede dejar a los padres con muchas preguntas. Aquí hay más información y consejos sobre cómo mantener a los niños sanos y salvos.

¿Qué puedo hacer?

- Alimente a su hijo con comidas y bocadillos saludables, variando las comidas para evitar darle de solo una comida.
- Haga elecciones sanas y limite los alimentos de mayor riesgo de exponer a los niños a metales dañinos (vea la lista a continuación).
- Lave las manos de su hijo con frecuencia, especialmente antes de comer. Asegúrese de usar vajilla que no tenga plomo. Use agua fría del grifo para beber, cocinar y para preparar la fórmula del bebé.
- **Si cree que su hijo ha estado expuesto al plomo, comuníquese con su médico y pida un examen del plomo en la sangre.**

¿Porqué es importante?

- No se sabe de un nivel de plomo en el cuerpo que sea seguro, especialmente en niños.
- El plomo perjudica el aprendizaje de los niños, la habilidad de prestar atención y el comportamiento.
- El plomo se acumula en el cuerpo con el tiempo, por eso es importante reducir la exposición al plomo de todas las fuentes.

Consejos para elegir alimentos más seguros:

Cereales, bocadillos, y galletas para la dentición

Los alimentos que contienen arroz o harina de arroz pueden contener arsénico. Las galletas para la dentición para niños pueden contener plomo, arsénico y cadmio.

En su lugar, dele estos alimentos o bocadillos sin arroz y saludable: **avena, quinoa, cereales multigrano, fruta, yogurt, queso y huevos**. Para el dolor de la dentición, puede intentar el uso de **rebanadas de plátano congeladas, pepino frío y pelado**, un paño húmedo y frío o una cuchara (tenga cuidado con la asfixia).



Frutas y verduras

Verduras que crecen bajo la tierra, como zanahorias y batatas, son buena fuente de nutrientes, pero pueden contener plomo y cadmio.

Sirva una variedad de frutas y verduras de todos color del arco iris durante la semana.



Bebidas

El jugo, especialmente el de manzana, pera y uva, puede contener plomo y arsénico.

Agua y leche son opciones de bebida más sanas.¹ También puede elegir frutas enteras o en puré.



¿Dónde puedo obtener más información?

- Subdivisión de Prevención del Envenenamiento con Plomo en Los Niños – cdph.ca.gov/Programs/CLPPB
- Un futuro brillante para bebés saludables – hbbf.org
- Healthy Children.Org – HealthyChildren.org/Spanish
- Respuesta de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) a las Preguntas Sobre los Niveles de Elementos Tóxicos en Alimentos para Bebés, Según el Informe del Congreso – <https://www.fda.gov/food/news-events-cfsan/cfsan-constituent-updates>

¹ La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda la leche materna o fórmula para primer año de vida.

