



## Los alimentos saludables pueden ayudar



### Todos los días los niños necesitan:

☀ **3 a 4 porciones de alimentos ricos en hierro**  
Carne de res, de cerdo, pavo, pollo, pescado, huevos, cereales enriquecidos con hierro, frijoles y chícharos secos, crema de cacahuete, tofu y verduras de hoja verde como berza, acelga, col rizada y mostaza.



☀ **3 a 4 porciones de alimentos ricos en vitamina C**  
Naranjas, jugo de fruta WIC, pimientos, jitomates, fresas, kiwi, toronjas, melones, brócoli, coles de Bruselas y coliflor.

☀ **3 a 4 porciones de alimentos ricos en calcio**  
Leche, yogurt, queso, pescado enlatado con huesos, verduras de hoja verde como berza, espinaca o nabos, helados y alimentos con calcio añadido, como jugos, leche de soja o de arroz, o tofu.



Asegúrese de que la textura del alimento sea la correcta para su hijo.

**La mayoría de los niños con envenenamiento por plomo no se ven ni actúan como si estuvieran enfermos. Hacerle una prueba de sangre de detección de plomo es la única manera de saber si su hijo tiene envenenamiento por plomo. Pregúntele a su médico sobre esta prueba para su hijo.**



Para localizar la oficina de WIC más cerca, llame sin costo: 1-888-942-9675.  
WIC es un programa de igualdad de oportunidades.  
Desarrollado por la División de Nutrición Suplementaria de WIC  
Departamento de Servicios de Salud de California  
Arnold Schwarzenegger, Gobernador, Estado de California  
S. Kimberly Belshé, Secretario, Agencia de Servicios Humanos y de Salud  
Sandra Shewry, Directora, Departamento de Servicios de Salud



(4/04)



# El plomo es un veneno

## Proteja a su hijo



**El envenenamiento por plomo hace daño al cerebro de los niños**

**El envenenamiento por plomo hace que les sea difícil aprender a los niños**



#### **El plomo puede estar en:**

- ✦ Pintura descascarada o que se pela, en viviendas construidas antes de 1978
- ✦ Algunos platos y cacerolas hechos fuera de EE.UU.
- ✦ El polvo y la tierra
- ✦ Lugares en que se
  - perturba la pintura
  - remodelan viviendas o edificios
  - reciclan metales
  - hacen cerámicas
  - usan soldaduras, pesos para pesca, o balas
- ✦ Algunos remedios caseros, como polvos blancos y de colores vivos
- ✦ Algunos dulces importados, como aquéllos en recipientes de arcilla o hechos de tamarindo

#### **El plomo puede entrar en los niños cuando ellos:**

- ✦ Comen cosas que contienen plomo
- ✦ Se meten las manos o los juguetes, sin lavar, en la boca
- ✦ Respiran polvo en la casa



**¿Cómo puedo ayudar a evitar que mi hijo se envenene por plomo?**



#### **Mantenga limpias la cara y las manos del niño**

- ✦ Haga que se lave la cara y las manos antes de comer y después de jugar
- ✦ Manténgale las uñas limpias y cortas

#### **Mantenga su casa limpia**

- ✦ Pase un trapo húmedo por los marcos y las repisas de las ventanas y limpie los pisos con un trapeador húmedo
- ✦ Quite todas las cascarillas de pintura que haya

#### **Mantenga limpias las cosas de su hijo**

- ✦ El polvo de plomo se puede depositar sobre cualquier cosa que caiga al piso
- ✦ Lave la mamila o el chupete si caen al piso
- ✦ Lave los juguetes y los animales de peluche

#### **Haga que la hora del juego sea segura**

- ✦ No deje que sus hijos coman tierra ni cascarillas de pintura
- ✦ No deje que muerdan las repisas de las ventanas ni ninguna otra cosa pintada

#### **Si trabaja con plomo, antes de irse a la casa**

- ✦ Lávese o dúchese
- ✦ Cámbiese de ropa y de zapatos

#### **Mantenga los alimentos en recipientes de plástico o de vidrio**

- ✦ Los recipientes de cerámica y las latas pueden tener plomo



#### **Ofrezca alimentos saludables a su hijo**

- ✦ Ofrézcale 3 comidas y 2 ó 3 bocadillos todos los días
- ✦ Sírvale alimentos con hierro, calcio y vitamina C
- ✦ Las barriguitas bien alimentadas absorben menos plomo